دع القلق وابدأ الحياة



دايل كارنيجي

دع القلق وابدأ الحياة

تأليف

ديل كارنيجي

تعريب

عبد المنعم محمد الزيادي

مقـــدمـة

الطبعة السادسة عشر

منذ اكثر من خمسة وعشرين عاما . اقدمت على طبع هذا الكتاب دون ان املك من نفقات الطبع اكثر من ربع المبلغ المطلوب !! .. وسمها جراة ، او ربما اندفاعا وتهورا .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسمت انه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية الى الانتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفا على ان ارى اخوة لى فى الوطن العربى يفيدون منه مثل الفائدة التى افدت ، او يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الاوان : القلق .

ومن ثم لم الق بالا الى عواقب هذه الجراة .. ولو اننى فعلت لادركنى هذا التردد ، ولكنت خليقا بأن احجم عن تنفيذ هدفى الى اجل لا يعلم الا الله مداه !

على اننى ما اسرع ما استكشفت ان جراتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جراة تزيد عليها اضعافا مضاعفة . ممثلة فى اخى الاستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجى ، صاحب مكتبة الخانجى ، وناشر هذا الكتــاب ! .

وسرنى وملأنى زهوا وفخرا انه ، بدوره ، توسم فى الكتاب

ماتوسمت وآمن بجدواه كما أملت ، واستشف من ورائه النفع والفائدة كما استشففت ... فكان أن حمل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ اكثر من خمس وعشرون عاما ــ حين صدرت الطبعة الاولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفذت تلك الطبعة فى اشــهر معدودات ، لم يبق للتردد محل فى قلبينا : قلب اخى نجيب وقلبى.. بل حلت محل هذا التردد ، الرغبة الصادقة فى توفير الكتــاب فى

الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده احد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبعات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هى الطبعة السادسة عشر أزفها الى القراء ، وقلبى مفعم بالسرور ولسانى ناطق بالشكر والامتنان ، ونفسى مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من اجل اشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغى ان ينسب لذويه .. وصاحب الفضــل الاكبر فى هذه الطبعات المتوالية ، وهذا الثوب القشيب الذى يتحلى به الكتاب ، للناشر الجرىء الاستاذ نجيب الخانجى .

عبد المنعم الزيادى

— ٥ —

لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعى شـيئا من أمر الحياة ، ألفى نفسه يعيش فى احدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الامريكية .. تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن اسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحة أراضيهم ، حتى اذا عتم المساء ، أووا الى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصـــل .

والتفت الى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتمدا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آمالهما كلها .

وفى هذا المحيط صادف كارنيجى عقبته الاولى فى طريقه الى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدر اكان حياؤه هذا انطباعا أم تطبعا ، ولكن الذى أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على

سجينته ، كما يفعل انداده .

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد احس غضاضة فى أن يسعى الى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان اقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك احس كارنيجى بالنقص ، واحس أن اقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص .. لمسوه فى جيئته الى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة .. ولمسوه فى ثيابه القديمة المغبرة ، ولمسوه فى هزاله ، وضموره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزه .

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى

التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجى يأنس فى بنيته الضعف ، وفى نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا الى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسى ، سوى « فريق المناظرة » فانضم اليه عسى أن يصبح له فى رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزته لهفته الى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اجادة الالقاء حتى صار كارنيجى على المنبر وجال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصانة الاسلوب بوضوح النبرة ، وجلاء الصوت ، فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة فى « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ماكانت دهشة كارنيجى ، بعد ان حاز هذا النصر المؤزر، اذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه،ومعاملتهم له. فأصبح الذى أزور عنه انفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، واصبح الذى شمخ بأنفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، واصبحت الفتيات اللاتى أعرضن عنه لرثاثة ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجى وابرأ بعض سقمها ، ثم لم ينس فى مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه امام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب واضح مبين ، هو العامل الذى انقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله .

وظل كارنيجى يتابع دراسته ، ويتقلب فى مراحلها ، حتى اذا أتم تعليمه فى « كلية وارينسبرج » كف زمنا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل الى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الامر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ، وبذل

مجهودا كبيرا فى اقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، اذ كان كل أهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة أو المحاسبة .

وفى عام ١٩٠٨ ، وكارنيجى يومئذ شاب فى العشرين من عمره، تخلى عن عمله الاول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى فى عمله الجديد حماسته كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحا كبيرا ، مما حدا

بالشركة الى تعيينه مديرا لأحد فروعها ، ولم ينقض على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى انه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يبغى ظفرا أكبر ، وكسبا أعظم .

ولم يفتأ كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الأول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى « نيويورك » التحق «بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل» مؤملا أن تزدهر فيها موهبته فى الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد اليه ، حينذاك ، فى تمثيل دور « الدكتور هاوتلى » فى مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus

وقضى كارنيجى فى « الأكاديمة » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه ، الى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائب الجلدية لحساب احدى الشركات التى تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك «الأكاديمية» سأما متبرما ،وحاول أن يقنع زميلا له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشاركه الدراسة فى «الأكاديمية» ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له:

« لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا اذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساى » الكاتب الروائى ، الذى أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبى » Life With Father ؛ كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمى » Life With Mother اعجابا باهرا حين مثلت على

مسرح « برودواى » .

وما زال كارنيجى الى اليوم ، يذكر هذه العبارة التى قالها لصديقه «لندساى» باعتبارها أول محاولة من جانبه «للتأثير» فى شخص آخر .

وأعقب انصراف كارنيجى عن دراسة الالقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق فى هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقا مع آماله فى الحياة ، فعمد مرة أخرى الى استغلال الموهبة التى أودعتها الطبيعة فيــه ، وأعنى بها تفوقه فى الالقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بنيويورك » مدرسا لفن « الخطابة العامة » .

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه . المحبب اليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العــام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم — فان التجارب التى مر بها منذ استهل حيــاته طالبا صــغيرا ، قد أقنعته بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه فى غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه فى الحياة ، وأن يحقق آماله . ويوطد دعائم ســعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هــذا ، أن يقهر الخوف . والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجى مدى نجاح برامجه فى الخطــابة ، ومدى

تأثر طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادىء التى يلقنهم اياها ، انشأ لنفسه معهدا خاصا فى مدينة «نيويورك» سماه « معهد كارنيجى للخطابة

معهدا خاصا فى مدينة «نيويورك» تسماه « معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الانسانية » TheDaleCaronegie Instituetc of Effective Speaking and Human Relations.

وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغى الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى نجاحا كبيرا ، واقبالا عظيما . بل ان المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعوث من موظفيها الى معهد كارنيجى ، عسى ان يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتصيب ما تصبوا اليه من نجاح .

ثم سرعان ما اصبح لمعهد « كارنيجى » فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانى وستين مدينة فى أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجى» سنويا بنحو خمسة عشر الف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات امريكا فحسب ، بل من سائر انحاء العالم . وليس أدل على اصابة الهدف الذى يرمى الى « معهد كارنيجى » ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة « معهد كارنيجى » لا يطيقون فراق معهدهم ، بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه . ورغم ان الاساتذة الذين يعهد اليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالبا اساتذة

جامعيون مشبعون بالرسالة التى يبشر بها كارنيجى ، فان كثيرين من المتخرجين فى المعهد ، يلتمسون ان يعينوا بدورهم اساتذة فى فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التى درسوها ، تدريب متجدد على المبادىء التى تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجى ، أن زوجته « دوروثى» كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده فى مدينة « تلسا » بولاية « اوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجى فيما بعد ان أمها كانت جارية لآل كارنيجى فى « ميسورى » قبل ان يولد هو بزمن !

ولا يفتأ كارنيجى يصرح دواما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادىء التى ينشرها على الناس ، لايستطيع المثابرة على تطبيق جميعها . وفى هذا يقول : انه ليس بدعا فى الخلق ، وانما هو بشر لا يملك أحيانا الا أن يغضب ، أو ينقم ، أو يبغض ، ثم يلتمس لنفسه عذرا ، أن نبى الصين « كونفشيوس » كان يشكو — برغم حكمته وفلسفته — من انه لا يستطيع الاستمساك دائما بالمبادىء والتعاليم التى يبشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجى أن تداعبه ، اذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، أو تقاعسا عن اخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتذكره بأنها انفقت على الدراسة فى معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذا المبلغ ، لأنه — وهو صاحب المبادىء والتعاليم — لا يستطيع أن يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجى ، فانه لا يبرح يصرح فى تواضع محبب ، انه لم يأت قط بشىء جديد ، وانه لم يفعل اكثر من ان ذكر الناس بالمبادىء القديمة المعروفة التى جرت على السنة الانبياء والحكماء . وفى هذا يقول : « مثال ذلك أننى أعلم الناس كيف يكفون عن القلق . أفتدرى ما الذى يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلين

سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لاتبك على ما فات » ، فما هو بالله الجديد فى هذا ؟ . . »

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف الهيئة ، محكم الهندام ، اشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب للدعابة ، توام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم التواضع ، ابغض الأشياء اليه ان يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم وهوايته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ، فى « فورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزيادى

مقـــدمة المعرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « أشـــد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هـــذه قصة طريفة :

فحين أنشأ « ديل كارنيجى » معهـــده لتعليم البالغين ، وافرد له برامج فى الخطابة المؤثرة ، والعـــلاقات الانسانية . تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السـير فى هـــذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجـــد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفســــه ، وســـماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس » How To in Friennds aud In luenece people وقد عرض هذا الكتاب للبيع فى المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فاذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ســـتا وخمسين مرة فى اثنى عشر عاما ، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا فى التاريخ ، بعد الحديث النبوى والقرآن الكريم والانجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا الى أرجاء العالم قاطبة، فكان له فيها مثل حظه فى أمريكا من ذيوع وانتشـار ، اد ترجم الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الافريقية ، ولغة البنجاب ، وبورما ، وقد تشرفت بقديمه لقراء العربيـــة ، منذ نحو خمس وعشرين عاما ، فنفـــذت نســـخه فى اشـــهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لى فرصـــة اعادة طبعه فى وقت قريب (١) .

(١) لقد بررت بهذا الوعد وأصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هى السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذى يعزو اليه كارنيجى دهشته . أما الشق الثانى ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذى سلف ذكره . يؤكد انه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادىء القديمة المعروفة التى تداولها الأنبيـــاء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه ذكر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشـــحذ العزائم ، ويستنهض الهمم الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثـــال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وافاق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس اذا عمـــدوا الى تطبيق المبادىء الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهـــاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم سهوها أى تناسوها فى كبرهم ... اذا عمدوا الى تطبيق هذه المبادىء والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيما ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين، راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، الى اعتناقها ، اذا شاؤا أن يعيشوا فى وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنـــذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا عناء لطلبة معهده ، بل لا عنـــاء لانسان كائنـــا من كان — اذا كان يرجو

السعادة فى الحياة ، وينشـــد النجاح فيهـــا — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتهـــا ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصـــحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، ليبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته اثرا

وكما فعل فى المرة الأولى ، فعل فى هذه المرة ، فأكب على وضع مرجع فى قهر القلق ، وسلخ من عمـــره قرابة سبع سنوات فى البحث عما جرى على السنة الأنبياء ، والحكماء ، والعظماء . من حكم ، ومبادىء ، واقوال تصلح لأن تكون علاجا للقلق اذا هى اتخذت طابعا عمليـــا ، وخرجت من نطاق الأقوال الى حيز الأفعال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادىء فى قالب عمـــلى ، واســـلوب حماسى يستثير العـــزائم على تطبيقها ، والعمـــل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أفرد له التاريخ مكانا مرموقا ، ومنها مالم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذى اقدم لك ترجمته العربيـــة . وقد ســـماه المؤلف « كيف تقهر الحياة وتبدأ الحياة How To Stop Worrying and Start Living. — وآثرت ان اسميه « دع القلق وابدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه فى حث قرائه على السعى نحو الهدف المنشود، وشحذ عزائمهم للعمل بما اورده من مبادىء حصيفة ونصائح قيمة .

واسمح لى ، ايها القارىء الكريم ، فى هـــذا الموضع ان

أوضح ما ذهب اليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات فى علم النفس ، التى تزايد عددها فى الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفى بعلم النفس ، وهوايتى له، طائفة من الكتب التي اخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فألفيت أكثريتها تطرق موضوع «القلق» وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التى يمقتها كارنيجى — وله العذر — واعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، فى الأغلب ،محاطة بهالة علمية جافة، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التى يحتاج القارىء

لفهمها وتتبعها ، الى دراسة تمهيدية ، فى علم النفس ، لا تقل عن اربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجى انه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد انه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل معظم القراء الى الالمام بموضوع القلق وطرق علاجه . وانا فى هذا أؤيده ، واعضده ، واقر بأننى لم اقع قط على كتاب احاط بالقلق فى شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل أن أطلع على كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس الى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، أو القلق ، أو الحياء ، أو فقدان الثقة بالذات — أن مثل هذه الاحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس فى هذا العالم ، فيتفضل بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا فى هذه الاحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق

علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها ، بضرب الأمثال بمن سبقوا الى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغى الكسب المادى ، فلاشك أن التاليف للسواد الأعظم من الناس أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى للنفع الانسانى ، فالرسول الموفد الى الملايين أسمى ، واعم نفعا من الرسول الموفد الى العشرات او المئات ، أو حتى الآلاف ! » .

لكنى كففت عن تساؤلى حين تعرفت الى « ديل كارنيجى » من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتى المنشودة ، وعرفت فيه كاتبا له رسالة انسانية سامية ، هى حفز الناس على الخلاص من هذه الاحساسات التى تشوب النفس ، فتقعد بها عن الاستمتاع بمباهج الحياة ، والفيته ، فضلا عن هذا ، المعيا ، حصيفا ، تخير لتخليص النفس الانسانية من شوائبها ايسر السبل ، واكثرها وضوحا ، وافضلها تمهيدا .

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر الاحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة فى هذا العصر ، وتعدد المسئوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم ، وتوزع الذهن ، وبلبلة الخاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره فى أنه مجرد احساس بالقلق ، ولكنك سوف تجد فى هذا الكتاب كيف فى وسع القلق أن يلزم اشخاصا ، فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل ان يقضى على أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف انه يجر فى أذياله ، حتما ، غيره من الاحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة

الذات ، وغيرها مما يأتى بالانسان عن اسباب التعاسة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة نفسك ، فانما يعينك ، فى الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة، والسعادة ، والنجاح .

المعــرب

كيف كتب هذا الكتاب — ولمــاذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان فى مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم اكن ادرى ما الذى يجر عجلات سيارة النقل، بل لم اكن اريد أن ادرى . كنت احتقر مهنتى ، واحتقر العيش فى غرفة رخيصة الأثاث ، فى الشارع الغربى السادس والخمسين، فى غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازلت اذكر أنه كان لى بضـــعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فاذا مددت يدى فى

الصباح لاتناول واحدا منها تناثرت الصراصير الى كل ناحية ، وكنت أحتقر تنـاول طعامى فى المطاعم الرخيصة القـذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت ان افد على غرفتى المنعزلة كل ليلة ،وانا اعانى صداعا شـديدا ... صداعا تغـذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت ثائرا لأن الأحـلام التى راودتنى أيام دراستى فى الكلية قد اسـتحالت الى كابوس مزعج . أكانت تلك حيـاة ؟ أكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت اليها فى لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضمره لى الحياة الى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وان اعيش مع الصراصير ! واتناول طعاما قذرا ، بلا أمل فى المستقبل ؟ ! ... طالما تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقـراءة ، وباخراج الكتب التى حلت باخراجها فى ايام دراستى .

ووقع فى اعتقادى اننى قد اكسب الشىء الكثير ، ولا اخسر شيئا ، ان انا تخليت عن العمـل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل ان اعيش عيشة حافلة .. وفى الحال، فقد وصلت الى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حـين يبدأون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلى كله، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، اعوام سـعادة ورغد ، اكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمـل الذى احتقره، ولما كنت قد امضيت اربع سنوات فى «كلية المعلمين»

« وارينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استعدادا لأن اكون معلما : فسأكسب عيشى من تعليم الطلبة البالغين فى المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لى النهار لأمضيه فى مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت اريد أن « أعيش لأكتب ، واكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغى ان اعلمها للبالغين فى المدارس الليلية ؟! وتلفت الى الوراء، وأخذت أوازن بين المواد التى تعلمتها فى الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذى درسته فى فن الخطابة العامة ، كان اجدى على فى حياتى العملية ، بل فى حياتى عموما، من كل ما درسته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه محا ما كنت أعانيه من حياء وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، ووهبنى الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على معاملة الناس ، كما انه اوضح لى أن الزعامة منجذبة ، عادة ، الى الرجل الذى يسعه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة، فى برامج اضافية ليلية نظمتها كلا من جامعتى كولومبيا ونيويورك، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضى فى برامجهما بدون معونتى ! .. واحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكنى الآن احمد الله على انهما ردتانى خائبا ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن اظهر نتائج ملموسة بأسرع ما استطيع . ويا له من تحد واجهته! فهؤلاء البالغون الذين يدرسون فى تلك المدارس لم يأتوا اليها

لأنهم طامعون فى درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وانما اتوا لسبب واحد : هو أن يحلوا مشكلاتهم .

كانوا يفتقدون القدرة على الوقوف على اقدامهم ، والقاء بضع كلمات فى اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون ان يغمى عليهم من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون الى مواجهة عمل صعب المراس ، دون أن يذرعوا الأحياء التى يسكنونها ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعتهم ! كانوا يطمحون الى أن ينجحوا فى أعمالهم ، وان يحصلوا على قدر اوفر من المال تنعم به اسراتهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفى استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع اذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت اتقاضى نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحتم على أن اكون عمليا ، اذا اردت ان اعيش .

واحسست اذ ذاك انى مغبون نوعا ما ، غير اننى اعلم الآن اننى كنت احصل على مران لا يقوم بثمن .. فقد كان على أن استحث طلبتى على النجاح ، واساعدهم على حل مشكلاتهم ، واجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم فى متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد احببته . ولشدة ما دهشت للسرعة التى احرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، احرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة فى الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية — التى رفضت أن تمنحنى خمسة دولارات فى الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطينى ثلاثين دولارا فى الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا ادرس فن الخطابة العامة فحسب ، ولكنى مع مر السنين ، تبينت أن هؤلاء

الطلبة البالغين فى حاجة ايضا الى كسب الأصـدقاء والتأثير فى الناس . فلما لم اجد كتابا يعالج العلاقات الانسانية ، توليت انا وضع كتاب من هذا النوع .. والفت الكتاب .

نعم! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبـــة البالغين — وقد سميته « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس » .

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله اربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فاننى لم أحلم قط بأن سيباع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع.. ولعلى الآن اكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

وبتتابع السنين على ، ادركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البـــالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبية طلبتى من المشتغلين بالبيـــع ، أو السكرتيرين ، أو المهندسـين ، أو المحاسبين ... انهم خليط من مختلف الأعمال والمهن، ومعظمهم يواجهـــون مشكلات ، ويصـــادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ ادركت أنى فى حاجة الى مرجع فى كيفية قهر القلق .

ومرة اخرى ، حاولت ان اعثر على مرجع فى هذا الموضوع وذهبت الى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها فى الشـارع الخامس ، والفرع الثانى يقع فى الشـارع الثانى والأربعين، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت ان لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الظريف أن الاحظ ان لدى المكتبة مائة وتســـعة وثمانين كتـــابا مدرجة تحت عنوان « الديدان » (١) ! اى ان عدد الكتب التى تعالج موضوع

---

(١) كلتا الكلمتين : القلق Worry والديدان (Worms) تبدآن بحرف (W) مما سهل على المؤلف ان يقع على هذه الملاحظة

الديدان يبلغ نحو تسعة اضعاف عـــدد تلك التى تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشا ؟ .

ولما كان القلق من اكبر المشكلات التى تواجه الانسانية ، فانك لاشك تحسب أن كل مدرسة عليا ، او كلية فى هذه البلاد، تدرس منهاجا فى كيفية قهر القلق ، اليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فان كان هناك منهاج واحد فى هذا الموضوع يدرس فى اية كليـــة فى هذه البلاد ، فانى لم اسمع به مطلقا ! .

وليس عجيبا اذن أن يقول «دافيد سيبرى» فى كتابه «كيف تقلق بنجاح » (١) : « انا ننتهى الى طور النضج ، ولنا من قلة الاســـتعداد لمواجهة التجارب ، مثـــل ما للديدان من الخبرة ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد الأسرة فى مستشفياتنا جميعها يشغله اشخاص متاعبهم الأصلية اما عصبية او عاطفية .

ولقـــد قرات هـــذه الكتب الاثنين والعشرين ، التى تعالج موضوع القلق ، والمصفوفة على أحد أرفف المكتبة العامةبنيويورك واشتريت فضـــلا عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التى تعالج هذا الموضوع، ومع هذا كله لم اقع على كتاب واحد، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتى البالغين ، ومن ثم عولت على أن اضع بنفسى كتابا فى هذا الموضوع .

واخذت اهيىء نفسى لاخراج هذا الكتاب منذ سبعة اعوام مضت .. وكيف ؟ قرات ماكتبه الفلاسفة على مر العصور خاصا بالقلق . وقرات مئات التراجم ابتـــداء من « كونفشيوس » الى

Dvid S‧aabury. How to Worry Successfully (1)

« تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة فى شتى نواحى الحياة ، مثل « جاك دمبسى » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمــر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فــورد » ، و « اليــانور روزفلت » ، و « دوروثى دبكس » .

ولكن هذا كله لم يكن الا بداية . فقد فعلت ، فضــلا عن هذا ، شيئا أفضل بكثير من القراءة والمقابلات : اشتغلت خمس سنوات فى « معمل » لقهــر القلق ! وهــذا « المعمل » ، على ما أعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، فى العــالم أجمع ، أعنى أننى أعطيت طلبتى مجموعة من القواعد فى كيفية قهر القلق ، وطلبت اليهم أن يطبقوا تلك القواعــد على حياتهم الخاصة ، ثم ســألت كلا منهم أن يشرح لزملائه فى الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتيجة لهذه التجربة ، أعتقد أننى استمعت الى محاضرات فى كيفية قهر القلق . أكثر مما قدر لأى فرد عاش فى هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التى تدور حول هذا الموضوع ، والتى وصلتنى بالبريد .

فهذا الكتاب اذن لم ينحدر من برج عاجى ، لا ، ولا هو دراسة « أكاديمية » فى كيف « يحتمل » أن يقهر القلق . بل انه، على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هــذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين «فعلا» أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أؤكد لك أيها القارىء ، شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب ســهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدنى أن أقول لك انك لن تجد فى هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو «سيدة

ما » تدعى « ماری » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامغ ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسى فاليرى : « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق .

ويحسن أن أخبرك انك لن تجد فى هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم.. فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج الى شيء جديد يقال ... فاننا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وانما هى التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هى تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها ، وابرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فانك لم تشتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، بل انك تتطلع الى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وارجو أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب ... فاذا لم تشعر بعدها انك احرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة... فطوح بهذا الكتاب فى سلة المهملات... فلا خير لك فيه ! .

ديل كارنيجى

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغى أن تعرفها

الفصل الأول

عش فى حـــدود يومك

فى ربيع عام ١٨٧١ التقط شـــاب كتابا ، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها أبعـــد الأثر فى تكييف مستقبله . كان الشاب طالبـــا يدرس الطب فى « مستشفى مونتريال العـــام » ــ بكندا ــ وحين أوشك على دخول الامتحان النهائى ، ساوره القلق على مستقبله، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمتين الاثنتين والعشرين التى قرأها ، أصبح أشهر طبيب فى جيله . فهو الذى أسس مدرسة « جونزهويكنز » للطب ، ذات الشهرة

العالمية ، وتربع زمنا على كرسى الاستاذية فى الطب بجامعة اكسفورد ، وانعم عليه ملك انجلترا بلقب « سير » . وحين توفى نشرت سيرة حياته فى مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » (١) .

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التى قرأها فى ربيع ١٨٧١ فى كتاب للأديب الانجليزى الكبير « توماس كارليل » فأعانته على ان يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هى « ليس علينا أن

Sir William Osler (1)

نتطلع الى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وانما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين » (١) .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفى ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « ييل » فقال ان رجلا مثله — احتل مقعد الأستاذية فى اربع جامعات مختلفة ، ووضـــع كتابا لقى رواجا كبيرا — خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة فى نوعها ، ولكن الأمر على العكس . فان اخص اصدقائه يعلمون عنه ، أنه « عادى الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو اذن سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك الى ما سماه « الحياة فى حدود اليوم » . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل أن يلقى كلمته فى طلبة « جامعة ييل » ببضعة اشهر ، عبر الأطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شـــاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة فى يومها . وقد

شرح الدكتور اوسلر ذلك لطلبة جامعـــة ييل ، ثم أردف شرحه قائلا : « وكل منكم اروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك أدعى الى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل انه يضغط زرا ، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهى تغلق على الماضى — الماضى الذى لم يعد له وجود — ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حـــديدية على المســـتقبل — المستقبل

"Our main business is not to see what lies dimly (1) at a distance, but to do waht lies clearly at hand" ..Thomas Carlyle.

الذى لم يولد بعد — وبذلك يضمن السلامة فى يومه هذا . أغلقوا الابواب على الماضى .. واوصـــدوها دون المستقبل ، وعودوا انفسكم العيش فى حدود اليوم » .

هل كان الدكتور اوسلر يعنى أنه لا ينبغى لنا أن نستعد للغد او نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى فى خطبته تلك فقال « انافضل الطرق للاستعداد للغد ، هى أن نركز كل ذكائنـــا وحماســـنا فى انهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد ! » .

وقد نصح الدكتور اوسلر طلبة جامعة ييل أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذى كان يتلوه المسيح «خبزنا كفافنا أعطنا اليوم» وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتج على الخبز الردىء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلا:

« يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى الا نحصل على خبزنا فى الخريف القـــادم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، ان بهـــذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « .. فلا تهتموا للغد ، لأن الغد يهتم بما لنفســـه . يكفى اليوم شره » (متى ٦ : ٣٤) . وقال هؤلاء المعترضون : « كيف لا نفكر فى الغد ، ؛ بل ينبغى أن نفكر فيـــه ، وأن نتأهب له . ينبغى أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نعـــد المشروعات لمســـتقبل حياتنـــا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » فى الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهم مرادف للقلق ! ففى خلال الحرب الماضـــية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنستكنج»

قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهـــزت احسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم احكم توجيه ، وهذا كل ما استطيعه . فاذا غرقت سفينة ولم يسعنى ان انتشلها . واذا كان مقدرا لها أن تغرق ولم يسعنى ان امنعها . فأجدى على ان اشـــغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من ان اضـــيعه فى التحسر على الماضى . وفضـــلا عن هذا ، فلو انى اخـــذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا » .

وانك لتجد ــ سواء فى الحرب او فى السلم ــ ان الاختـــلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحمق ، هو

أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى الى خطة منطقية انشائية ، واما التفكير الأحمق فيفضى الى التوتر والانهيار العصبى .

حظيت اخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » (Arthur Hays Sulzberger) وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » احدى كبريات الصحف فى العالم ، فقال لى : انه عندما نشبت الحرب العالمية فى اوربا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر الى صورته فى المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه .وذكر لى مستر سلزبرجر انه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، الا حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من احد التراتيل الدينية : « خطوة واحدة تكفينى »وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى ... »

« انى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

وفى هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب ــ فى مكان ما من

اوربا ــ يرتدى البزة العسكرية ، ويتلقن مثل هذا الدرس . ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيمور بولاية ماريلاند .

وقد كتب الى « تيد بنجرمينو » يقول : « فى ابريل عام ١٩٤٥ اجتاحنى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون » عانيت منه الألم المرير . ولو ان الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنت قد اصبت بانهيار تام .

فقد كنت اعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتى أن أساهم فى اعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين ، والنازلين بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، فى استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين دفنوا على وجه العجلة اثناء احتدام المعركة . وكان على أيضا، أن اجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها الى آبائهم أو ذويهم المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم. ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوقعنى الارتباك فى خطأ جسيم . وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن ان تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لى أن احمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر شهرا . والذى لم اكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى اننى فقدت منوزنى أربعة وثلاثين رطلا . واوشك القلق والاجهاد أن يدفعا بى الى الجنون . كنت انظر الى يدى ، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود الى وطنى آدميا محطما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا فى كل مرة أخلو فيها الى نفسى .. وقد حدث عقب احدى المعارك الكبرى ، أن انتابتنى نوبةطويلة منالبكاء ، كدت أفقد الأملخلالها فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى بى المطاف الى مستشفى حربى . وهناك وجه الى الطبيب نصيحة غيرت مجرى حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى الى بأن مشكلتى

ليست جسمانية ، وانما هى عقلية .. قال : «اسمع ياتيد .. انى اريدك ان تنظر الى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت

قديما لتحديد الوقت . انت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء،وفى نظام دقيق منخلال الرقبة الضيقة الى نصفها الاسفل ، فلا انت ولا انا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل. وانت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فاذا لم نصف هـذه الأعمال كلا بدوره، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية ، فاننا نعرض كياننا الجسمانى والعقلى لخطر التحطيم » .. وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخى . وقد أنقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا أثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات . وكلهـا تتطلب الانجاز فى وقتقصير محدود . وبدلا من أن اسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت أتذكر نصيحة الطبيب ، وارددها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد» وما زلت اكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن انجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى كاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

* * *

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسرة التى فى مستشفياتنا، يشغله أناس يثقلهم الارهاق العصبى والعقلى .. اناس ناؤا بعبئهم الثقيل من المـاضى المتراكم ، والمستقبل المخيف . لقد كان فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لا تهتموا للغد ! » أو لو انهم وعوا قول سـير وليم اوسلر : « عش فى حدود يومك » .

انت وانا نقف اللحظة فى ملتقى طريقين أبدين : الماضى الفسيح

الذى ولى بغير رجعة .. والمستقبل المجهول الذى يطارد الزمن، ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقين الابديين .. فاذا حاولنا ذلك لم تجدينا المحاولة الا تحطيم أجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش فى الحاضر الذى لا يمكن أن نعيش الا فيه.. دعنا نعش اليوم الى أن يحين وقت النوم . لقــد كتب الروائى الكبير «روبرت لويس ستيفنسون» يقول : «كل امرىء يستطع ان يحمل عبئه ، مهما ثقل ، الى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرىء يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب . وكل امرىء يستطيع أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيا ، الى ان تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة فى الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا.ك. شيلدز » ، من أهالى ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة الى حد الاشراف على الانتحار ، قبل ان تتعلم كيف تعيش الى أن يحين وقت النوم ! روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : « فى عام ١٩٣٧ فقدت زوجى ، فانتابنى الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع الذى وجدت نفسى اكابده . فكتبت الى مخدومى السابق « مستر ليون روش» صاحب شركة «روش كارلر» فى مدينة كانساس اطلب عملا واستطعت ان أحصل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعت سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكنى استطعت تدبير شىء من المــال دفعته دفعة أولى فى سيارة مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكنت أظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى، ولكن خاب فألى .

« وفى ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن أرتحل الى بلدة «فرساى » بولاية ميسورى . وهنــاك استشعرت الوحــدة والاكتئاب ، حتى انى فكرت جديا فى الانتحار .. فقد لاح لى أن استمرار حياتى على هذا المنوال أمر مستحيل . اذ كنت أخشى أن

استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التى أظلمت فى عينى ، وكنت دائمة القلق : أخشى الا استطيع تسديد أقساط السيارة أو دفع ايجار الغرفة . واخشى الا اجد طعاما أقتات به .. واخشى أن تتدهور صحتى فلا اجد الطبيب . وما منعنى من الانتحار الا شيئان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفى ذات يوم .. قرات مقالا انتشلنى من هذه الوحدة ووهبنى القدرة على مواجهة الحياة . ولن افتأ اشكر لهذه الجملة التى قراتها فى ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الجديد الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، والصقتها على نافذة سيارتى فى مواجهة مقعد القيادة لكى أراها طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتنى هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن انسى الأمس ، والا افكر فى الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا أعلم اننى لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم انه لا حاجة بى الى الخوف من المستقبل ، ما دمت اعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد انما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يومه ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمسه » .. ؟

انها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعر الرومانى « هوارس » ! .

ومن أفجع الحقائق التى اعرفها عن الطبيعة الانسانية ، اننا جميعا ميالون الى نبذ الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهــرة عبر الأفق ، بدلا من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذها فى يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحمق بهذه الدرجة ! .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقــول الطفل : عندما أشب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام ، عنــدما أترعرع فأصبح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فاذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فاذا واتته الشيخوخة، تطلع الى المرحلة التى قطعها من عمره ، فاذا هى تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا . اننا لانتعلم ، الا بعد فوات الأوان، أن قيمة الحياة فى أن نحياها ، فى أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك «أدوارد ايفانز» من أهالى ديترويت ، أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة » .. نشأ « ايفانز » فقيرا ، معدما، يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص، ويكد ليوفر لهم القوت. ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، فانه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع «ايفانز» أطراف شجاعته ، ليبدأ عملا مستقلا . وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار فى العام ! ثم حلت به نكبة . فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المــال فما لبث الصديق أن أفلس ! .. وفى أعقاب

هذه الكارثة حلت كارثة أخرى . فقد أفلس ، بدوره ، المصرف الذى يودع فيه « إيفانز » أمواله جميعا . وأصبح ايفانز فاذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا أيضا بمبلغ ستة عشر الف

ريال . ولم تتحمل أعصابه ذلك كله ، قال لى : « لم أستطع أن آكل أو أن أنام . وانتابنى المرض .. المرض الذى جره على القلق ولا شىء غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الاعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس الى بيتى . ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالى يزداد يوما عن يوم ، وأخيرا انهى الى الطبيب أننى لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة. لم يعد يجدى اذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار وأسترخيت ، ورحت فى نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الاسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت الى شهيتى ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى ! .

ومرت أسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصايتين، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى الى العمل ! وكنت قبل مرضى أربح عشرين ألف ريال فى السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين ريال فى الاسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماستى فى عملى الجديد » .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذاك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة

« ايفانز للانتاج » ! وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من اشد رجال الاعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . واذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح

الذى احرزه فى ميدان الاعمال ، وفى الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وان يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : كل شيء يتغير ، الا قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه فالحياة فى تغير لا ينقطع ، والشيء الاكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير؟» .

وفى هذا المعنى نفسه وضع الرومان الاقدمون مثلا من كلمتين (Caros Diem) « استمتع باليوم » او « استمسك باليوم » . نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه اكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هى فلسفة لويل توماس (Lowell Thomas) فى الحياة . وقد امضيت اخيرا عطلة نهاية الاسبوع فى مزرعته ، فلاحظت انه استخرج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علقه على جدران استوديو الاذاعة الخاص به لكى يراها فى معظم الاوقات .

« هذا هو اليوم الذى صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هى : « اليوم ! » وانا لا اضع قطعة من الحجر على مكتبى ، وانما الصق على مرآتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصـيدة ، لكى اطالعهـا كل صباح . . قصيدة كان سير وليم اوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهى من نظم الكاتب الهندى الشهير « كاليداسا » .

^

تحية الى الفجر !

انظر الى هذا اليوم !
انه الحياة . جوهر الحياة .
فى ساعاته القليلة .
تكمن حقيقة وجودك :
معجزة النمـو .
ومجـد العمـل .
وروعة الانتـاج .
فالأمس ليس الا حلمـا .
والغد ليس الا خيالا .
أما اليوم اذا عشناه كما ينبغى ،
فانه يجعل من الامس حلما سعيدا ،
ويجعل من الغد خيالا حافلا بالامل .
هكذا يجب أن نحيى الفجر !

وإذن فأول ما ينبغى أن تعرفه عن القلق هو هذا .

اذا أردت أن تطرد القلق . من حياتك ، فافعل كما فعل سير وليم اوسـلر .

١ ـ اغلق الابواب على المـاضى والمستقبل وعش فى حدود يومـك :

لماذا لا تسأل نفسك هذه الاسئلة ، وتدون اجابتك عنها هنا .

(أ) هل أميل الى نبذ الحاضر لأفكر فى المستقبل ؟ أترانى أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الافق ، بدلا من أن انعـم بالزهور المتفتحة من حولى ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حـدث فى المـاضى الذى ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(جـ) هل استيقظ كل صباح مغرما بأن « استمسـك باليوم » لكى استخلص منه اقصى ما استطيع ؟ .

(د) اترانى احصل من الحياة على اكثر مما احصل عليه الآن، لو اننى عشت فى حدود يومى » ؟ .

(هـ) متى ابدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الاسبوع القادم ؟ غـدا ؟ اليـوم ؟ .

الفصل الثانى

وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ، لتبدد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها فى التو واللحظة ، قبل أن تتمادى فى قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعنى أحـــدثك عن الطريقـــة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس النابغة ، الذى أســـس صـــناعة آلات تكييف

الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كاريير » الشهيرة فى سيراكيوز – نيويورك . انهـا من احسن الطرق التى سمعت بها لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كاريير نفسه ، عندما كنا نتناول الغذاء ذات يوم معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كاريير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج » بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد الى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغـاز فى مصـنع تابع لشركة « بتسبرج للاوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية ميسورى ، وهو مصنع تكلف انشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقيـة الغاز حديثة العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى اثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم اعمل لهـا حسابا ، فان الطريقة التى ابتكرتهـا لتنقية الغاز لم تات كمـا أرجـو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى اعمل بها لمصنع الأوانى من ضمان .

وذهلت للفشـل الذى منيت به ، واحسست كأنما ضربنى شخص على أم راسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وامعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .

« واخيرا هدانى تفكيرى الى ان القلق لن يجدينى شيئا ،

فأخذت افكر فى طريقة احل بها مشكلتى دون القلق ، واهتديت الى طريقة كان لها أروع النتائج ، ومازلت استخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وانها لبسيطة ميسـورة ، يسـتطيع كل انسان استخدامها . وهى تتكون من ثلاث خطوات .

« الخطوة الأولى : اخذت احلل الموقف بأمانة تامة، وقدرت اسوأ ما يمكن ان يحدث ، كنتيجة لفشلى . فمن المؤكد أننى لن

أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتى كما ان هنـــاك احتمـــالا بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين الف ريال انفقتها على الآلات التى عهد الى ابتكارها ، وهـــذا هو اســـوأ الاحتمالات .

« **الخطوة الثانية** : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه ان يحدث وطدت نفسى على قبوله اذا لزم الأمر ، وقلت لنفسى سيكون هذا الفشل نقطة سوداء فى سجلى ، وقد يتسبب فى أن أفقد وظيفتى ، فاذا فصلت ، فانى استطيع الحصول على وظيفة اخرى .. اما رؤسائى ، فانهم يعلمون اننا نجرب ابتكارا جديدا لتنقية الغاز ، فاذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين الف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم اضـــافته الى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهيت من تصور اسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت العزم على قبوله اذا لزم الأمر ، حدث شىء أدهشنى . فقـــد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التى افتقدتها منـــذ ايام ، تتسلل الى نفسى .

الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا انقـــاذ ما يمكن انقاذه من هذا الفشـــل ، الذى أعددت نفسى لمواجهته .

« فاخذت أفكر فى الوســـائل التى يمكن أن أقلل بهـــا من الخسارة التى تقدر بعشرين الف ريال . وأجريت عدة اختبارات، فتبين لى اننا اذا انفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضار

معدات اضافية ، فقد تحل المشكلة ، ولا يبوء عملنا بالفشل . وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنـــا خمسة عشر الف ريال بدلا من أن تخسر عشرين الفا !!

« وكان من الجائز أن لا يحـــدث هذا ، لو أننى استمررت فى القلق . فان من أســوا مميزات القلق ، أنه يبدد القـــدرة على التركيز الذهنى . فنحن عندما نقلق ، تتشتت اذهاننا ، ونفقــد كل قدرة على البت أو اتخـــاذ قرار حاسم ، لكنا عندما نعـــد انفسنا على مواجهة أســوأ الاحتمالات ، ونعـــد انفسنا ذهنيـــا لمواجهته ، فاننا بذلك نضع أنفسنا فى موقف يسعنا فيه ان نركز اذهاننا فى صميم المشكلة .

« هذه التجربة التى ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت وقد أخذت فى تطبيق هذه الطريقة التى ابتدعتها لمواجهـــة القلق منذ ذلك الوقت ، وكنتيجة لذلك اكاد أكون قد خلصت حياتى من القلق اطلاقا » .

فلماذا كانت طريقة « ويليس كارير » عملية شديدة النفـ من الوجهة السيكولوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التى نتخبط فيها اذا أعمى القلق ابصارنا ، وتثبت اقدامنا على ارض مأمونة نعرف فيها مواطىء اقدامنا ، والا .. اذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل فى أن نفكر تفكيرا صحيحا ؟

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيمس الملقب بأبى علم النفس التطبيقى . ولو أنه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه الطريقة التى ابتكرها « كارير » لمواجهة اسوأ الفروض ، لأقرها من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : «اعنوا انفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى فى التغلب على المصـــاعب » . وقد عبر عن هـــذه الفكرة ايضا « لين يرتانج » فى كتابه الشهير « أهمية العيش » (١) .

Liu Yıtang : "The Importane of Living" (1)

قال هذا الفيلسوف الصينى : « ان طمأنينة الذهن لا تأتى الا مع التسليم بأســوأ الفروض . ومرجــع ذلك ، من الوجهة السيكولوجية ، الى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده ».

هذا هو الواقع بالضـبط ! فان التسليم بأســوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فمتى سلمنا بأســوأ الفروض لم يبق لنا شىء نخسره وان بقى ما نكسبه ! .

ومع ذلك فان ملايينا من الناس قد حطموا حياتهم فى صورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضى » وامتثلوا للقلق الذى لا طائل وراءه .

اتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كارير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثــلا ، أحد المشتغلين بالزيت فى نيويورك ، وهو من طلبتى . واليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالى بالتهديد ، الأمر الذى لم أكن أؤمن بحــدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التى أراسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد أن بعض الســـائقين لم يكونوا يســلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصــون منها كميــات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التى وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومى، ثم طلب منى مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة ، وهدد بتسليم هــذه الأدلة الى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت اعلم انه لاحاجة بى — انا شخصيا — الى القلق — ولكنى كنت أعلم ايضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها ، واكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة اذا تناهت الى ساحة القضـــاء ، فان الدعاية التى ستثيرها الصـــحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين ســـنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت أدور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل ادفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : ان يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الأحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، واخذت أطالع فى الكتيب الى أن استوقفنى ما قاله « ويليس كاريير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » واذ ذاك ســـألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت ان ادفع المال للرجل ، فرفع مستنداته الى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يمنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اننى لن أسجن ، أو اقتل . كل ما هنالك أن الدعاية الســـيئة ستودى بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » واجبت : « قد أسعى للالتحاق بعمل . وليس هذا بعســـير ، فاننى أعلم الشىء الكثير عن الزيت ، وهناك أكثر من شركة يسرها أن التحق بخدمتها » .

« واحسست بعـــد ذلك بشىء من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أو أواجـــه

الخطوة التالية وهى : محاولة انقاذ ما يكمن انقاذه . واذ جعلت افكر فى الحلول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة فى الموضوع . فلو أنى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد اجد لديه مخرجا .. وقد يبدو من السخف اننى لم افكر فى مثل هذا من قبل ، ولكنى لم اكن افكرمن قبل بل كنت قلقا . وعزمت على أن اتوجه الى محامى فى صباح اليوم التالى ، وذهبت الى الفراش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى المحامى ، فى اليوم التالى ، ، بأن اقصد الى النائب العام ، وأفضى اليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهنالك تملكنى العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : ان هذا الرجل الذى جاءنى ليبتز اموالى بالتهديد ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وان البوليس يجد فى اثره ! وما كان أروع هذا القول لنفسى ، واثلجه لفؤادى ، بعد أن قضيت ثلاثة ايام بلياليها قلقا مهتما ! .

وقد علمتنى هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا اكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى أعالجها بما أسميه « وصفة ويليس كارير العجوز » .



فى الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تنقية الغاز فى مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن بو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة فى «الاثنى عشر »» وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم اخصائى شهير فى أمراض القرحة ، انه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام؛

وبأن لا يقلق أو ينزعج لشيء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته !

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له اذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع الى الموت الذى يسعى اليه بطيئا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « اذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى امد قصير فلماذا لاأستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت ان اطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فاذا كان لى أن أنفذ هذه الامنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا أن نحذرك أنك اذا اقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شيء من هذا ، فقد وعدت أقاربى الا يدفن جثمانى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه اذا حان قضاؤه اثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام:

« انعم اقصى النعيم بما ملكت يداك .
« قبل أن توسد اللحد ، فلا شيء هناك .
« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .
« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك » .

الا أن « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل الى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة، ودخنت السيجار ، واكلت كل الوان الطعام ، حتى الالوان الدسمة

منها التى كانت كفيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغانى ، واكتسبت أصدقاء جددا ، وكنت أسهر الى منتصف الليل ، وعند ما وصلت الى الصين والهند ادركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة الى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ

كففت عن هذا القلق السخيف ، واسرعت الى بيع التابوت الذى صحبته معى لاقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط » .

وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « ايرل هانى » قد سمع « بوصفه » كارير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيرا : « اننى ادرك الآن اننى كنت أطبق نفس المبادىء — اى مبادىء كارير — دون وعى منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة اسوأ الفروض — وهو فى حالتى انا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو اننى مضيت فى القلق ، فما من شك فى انى كنت سأعود على الباخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش الى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجمير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فاذا كان ويليس كارير استطاع أن ينفذ عشرين الف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الابتزاز بالتهديد ، واستطاع « ايرل هانى » ن ينقذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن أن لاحل لها؟

واذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

اذا كانت لديك مشكلة تبعث على اقلق ، فطبق « وصفة » ويليس كارير السحرية متخذا هذه الخطوات الثلاث :

١ ــ اسأل نفسك : ماهو اسوأ ما يمكن أن يحدث لى ؟

٢ ــ هيىء نفسك لقبول اسوأ الاحتمالات .

٣ ــ ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق ؟

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا »

(الدكتور الكسيس كاريل)

منذ وقت مضى . طرق بابى جار لى . وحثنى وعائلتى على أن نطعم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد اخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التىجندت أكثر من الفى طبيب وممرضة ، وصلوا الليـــل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشـــدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم

مرض نهاية [illegible] من سكان نيويورك بالجدرى . ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك اكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق بابى احد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الانفس اكثر مما سببه الجدرى بعشرة آلاف ضعف .

نعم ! لم يطرق احد بابى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للاصابة بانهيار عصبى ، مرجعه فى معظم الأحوال، الى القلق. ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لأطرق بابك — أيها القارىء — واحذرك !

كتب الدكتور « ألكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل فى الطب ، يقول : « ان رجال الأعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الأعمال فى ذلك الزوجات ، والأطباء والفعلة حملة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى فى تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو أحد اطباء شركة « سانتافى » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كبير اطباء إتحاد مستشفيات جالف ، وكولورادو ، وسانتافى » ودار حديثنا حول القلق . فقال : « ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الى الأطباء ، أن يعالجوا انفسهم بأنفسهم، اذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن اننى اقصد بذلك الى أن أمراضهم وهمية، بل هى حقيقية لها الم يعادل الم الأسنان التالفة ، وربما كان أشد منها بمئات

الاضعاف . واذكر مثلا لهـذه الأمراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والأرق والصداع ، وبعض انواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وانا أعلم ما اقول ، فأنا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة .

« فان الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى اعصاب المعـدة ، ويحيل العصارات الهاضمة الى عصـارات سامة تؤدى فى كثير من الأحيـان الى قرحة المعدة » .

ويقـول الدكتور « جوزيف ف. مونتاجى » مؤلف كتـاب « اضطرابات المعدة العصبية » (١) : « ان قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى مما « يأكلك » .. » .

---

(1) Joseph F. Mon agn "Nervoua Stomach Troubles"

ويقول الدكتور « و. س. الفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الاحساس» . وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٫٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة فى مستشفى « مايو » وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الاطلاق ، بل أساسه الخوف ، والقلق ، والبغضاء والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة .

القى الدكتـور « هارولدس . هايين » الطبيب بمستشفى

« مايو » رسالة فى اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين فى المؤسسات الصناعية » قال فيها : انه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدلها ٤٤ سنة . فاتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب ، وهى : «اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ اهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشترى نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيده المرء اذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع الا ان ينام فى مخدع واحد ، فى وقت واحد ، ولما وسعه الا ان يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا . وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بمعوله ؟ بل لعل « الفاعل »أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . واننى صراحة ، افضل ان أكون مزارعا بسيطا فى « الاباما » أعزف على قيثارتى اذا ما خلوت من العمل، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجاير ــ فان أشهر منتج للسجاير فى العالم كله ، سقط أخيرا ميتا بالسكتة القلبية ، وهو يحاول أن يلتمس الراحة فى غابات كندا ! .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتا فى سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر فى اجتلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفى اعتقادى ، أن هذا المللى الكبير ، برغم كل ماجمع من ملايين ، لم ينل من النجاح مثلما نال أبى — وقد كان مزارعا بسيطا فى ميسورى — الذى مات فى سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولارا واحدا .

لقد صرح « اخوان مايو » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع فى مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى فى معمل حديث ، لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الاضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وانما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس .

لقد قال أفلاطون : « ان أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، فى حين أن العقل والجسد وجهان لشىء واحد ، فلا ينبغى أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فالآن فقط ، بدأنا ننشىء نوعا من الطب يسمى « الطب النفسى الجسمانى » (Paycho Somatic Medecine) وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس فى آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو كاد ، الأمراض التى تسببها

الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه — اى الطب — وقف عاجزا امام القلق ، والخوف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين ان ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الاطباء أن واحدا من كل عشرين امريكيا ، سوف يقضى جانبا من حياته فى مصح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المريرة ان واحدا من كل ستة شبان ، تقدموا للالتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على أعقابه لأنه مريض أو ناقص عقليا .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا احد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، ان يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية الى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع الى حلم من نسج خياله، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعوه الى القلق .. وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وانا أكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » (١) ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم الذى يغذيه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — قلل من القلق من اجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — القلق ومرض البول السكرى » ! .

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الانسان

(1) Dr. Edward Podolsky ' "Stop worrying and Get Well"

عدو نفسه » للدكتور كارل منجر (١) ، الطبيب فى عيادة مايو للطب

النفسى . والدكتور منجر فى كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك اذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فاذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فاقرأ هذا الكتاب (أى كتاب الدكتور منجر) . اقرأه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقراوه . ان ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله فى هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصلب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الإهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، انهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، واضناها الجوع ، ومر عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات فى خيامها وهى تصرخ ، وتبكى ، وتتراءى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، واحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباق بمدينة « رتشموند » ، كما احرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام ، بينما اللهيب المندلع يشق أستار الظلام .. وجد « جرانت » فى تعقبهم ، والاطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداعا شديدا ، واعتكف فى بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد جاء فى مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل فى معالجة قدمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى فى الصباح»! وقد شفى فى الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن

Dr. Karl Meniengr : "Man against Himself"(1)

السبب فى شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا اليه خطابا من « الجنرال لى » يبدى فيه رغبته فى التسليم !

ويقول جرانت فى مذكراته : « عندما جاءنى الضابط ، كنت ما أزال أعانى الصداع ، وفى اللحظة التى طلعت فيها على محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! .

ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن الى القلق ، والتوتر واهتياج العواطف . وقد شفى بمجرد أن هدأت عواطفه ، وتجددت فى نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجنتاو » وزير المالية فى عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » أن القلق قد سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء فى مذكراته أن استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤٫٠٠٠٫٠٠٠ (بوشل) من القمح . عسى أن يرتفع سعره . فقد كتب فى مذكراته يقول : « لقد احسست فعلا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ولزمت فراشى مدى ساعتين بعد الغذاء » .

ولو اننى أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس . فليس على أن اذهب الى مكتبة او الى طبيب ، بل ما على الا أن أطل من نافذة بيتى . حيث اكتب هذا الكتاب ، فأرى فى حى واحد ، بيتا سبب فيه القلق حالة انهيار عصبى ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض البول السكرى .

ومن الحقائق المعروفة : أنه عند ما تهبط قيمة الأسهم فى البورصة ، ترتفع قيمة السكر فى البول والدم بين المضاربين ! .

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى « مونتانى » Montaigne عمدة ، فى مسقط راسه — بوردو — قال لمواطنيه : « اننى على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورئتى » .

اما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى . فقد هيمن على عمله فى البورصة بدمه واعصابه ، لا بيديه . فأوشك ان يقتـــل نفســـه .

ان القلق يسعه ان يضجعك فى مقعد ذى عجلات من وطأة الروماتيزم او التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رســـل لى . سيسل » المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنال ، والاخصـــائى العالمى فى داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها اربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصـــل وهى :

١ — فشل يصيب الانسان فى الزواج .

٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .

٣ — الوحشة والقلق .

٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى ان هذه العوامل الأربعة : تتفرغ عنها عوامل اخـــرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك ان صديقا لى اصابته صدمة عاطفية عندما افلست شركة الغاز التى كان يعمـــل بها ، فمرضت زوجته بداء التهـــاب المفاصل ، ولم ينفع فى علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق زوجها بعمل آخر ، وتحسنت احواله المالية ، شفيت زوجته فى الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل ان القلق قد يسبب الم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونيل » فى خطاب القاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان »: « ان الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم» قد تصيب ميزان الكلسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه الم الأســـنان وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونيل » عن رجل كانت اســـنانه سليمة معافاة، الى ان ساوره القلق على زوجته التى اصابها مرض فجائى ، فقد افرط الرجل فى خلال الاسابيع الثلاثة التى

فجائى : فقد اضطر الرجل فى خلال الاسابيع الثلاثة التى قضتها زوجته فى المستشفى : الى اقتلاع سبع اسنان .

هل سبق لك ان شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد فى الغــدة الدرقية ! لقد شاهدت انا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنما يوشك الخوف أن يقتلهم، ذلك لأن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنما هى اتون اشتدت وقدة النار فيه، فاذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع، فقد يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشـــتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما فى الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهيرا فى هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل اطار فى غرفة الانتظار بعيادته ؟ ها هى ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهــر مظــروف .

الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدى الى الاسترخاء ، ولكى ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدنك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . انظر الى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان أول سؤال وجهه الطبيب إلى صديقى هو : « أى انفعال عنيف سبب لك هــذا ؟ » ثم انه أنذر صـــديقى أن يكف عن القلق والا أصيب بمضاعفات أخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة، والبول السكرى . ثم أردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الأمراض

كلها بنات عمومة وخؤولة » ، وهو على حق ، فانها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة « ميرل أوبيرون »، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الاذعان للقلق ، فهى تعلم انه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهى

جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، ان اظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم اكن أعرف أحدا فى لندن ، حين كنت ابحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن احدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى . ولم أكن فى تلك الأثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت اسبوعين على الخبز والماء ولا شىء غيرهما . ولكنى قلت لنفسى : يا لى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وانا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فاتنـــة ! .

« وقصدت الى المرآة . وحين تطلعت اليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رايت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولمحت معالم القلق مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : ان لم أكف عن القلق فى التو واللحظة ، فان جمالى — وهو الشىء الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خليق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق، وكان جمالى هو السبب الأول فى اشتغالى بالتمثيل » .

والحق انه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق، انه يمسح الوجه ، ويصيبه باتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة ، بل انه يصيب شعر الراس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته . وهو الى ذلك يغضن البشرة ، ويتسبب فى كثير من امراض الجلد .

* * *

* * *

لقد اثبتت الاحصاءات ان القلق هو القاتل رقم (١) فى امريكا . ففى خلال سنى الحرب العالمية الأخير ، قتل من ابنائنا نحو ثلث مليون مقاتل ، وفى خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليونى نسمة . ومن هؤلاء الاخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الأعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التى حدت بالدكتور « الكسيس كاريل » الى أن يقول : « ان رجال الأعمال الذين

لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

وقلما يمرض الزنوج فى جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ، بأمراض القلب ، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لينا .

وانك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب نفسه ! فان الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن ! وفى هذا يقول العالم النفسانى وليم جيمس : « ان الله يغفر لنا أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبى لا يغفرها قط ! » .

واليك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها : ان عدد الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها ! فلماذا ؟ .

الجواب : فى معظم الأحوال هو : القلق .

عندما كان القادة الصينيون القساة فى الأزمان الغابرة ، يريدون تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم تحت صنبور يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فاذا هذه القطرات المتساقطة على رءوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول ،

وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها فى التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون فى عهد محاكم التفتيش ، والألمانيون فى معسكرات الاعتقال ، فى عهد هتلر .

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع بالناس الى الجنون والانتحار .

* * *

عندما كنت فتى ريفيا فى « ميسورى » ، كان يغشانى خوف قاتل وانا استمع الى الواعظ « نيللى سنداى » وهو يصف نار الجحيم فى الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذى يسببه القلق فى الدنيا ، وهو لعمرى أشد منه قساوة !

اتحب هذه الحياة ؟ اتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ اقرأ اذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ اذا كنت انسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فان للكثيرين منا من القوة اكثر مما يدركون ، وفى داخل انفسهم قوى من المحتمل انهم لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » فى كتابه الخالد«والدن»(١): « لست اعرف حقيقة أكثر تشجيعا من أن للانسان مقدرة فائقة على اعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو أن انسان سعى الى أن يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الارادة والقوى النفسية الكامنة مثلما للسيدة « أولجاجارفى » التى عرفتها

فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلمة التى احاطت بها أن تطرد القلق .

وهاهى قصة السيدة اولجا كما روتها لى : « منذ اكثر من ثمانية اعوام ، كان محكوما على بالموت البطىء ، الشديد الالم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » اشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم اكن لأرغب أن أموت . وفى خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك؟ اليست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك ستموتين ! لو ظللت تصرخين هكذا ، نعم ان حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » ، وعندئذ أخذت على

(1) Thoreau "Walden"

نفسى عهدا صارما الا استسلم للقلق ، والا اصرخ . فاذا كان للعقل تأثير على الجسم فانى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف اعيش .

وكانت الكمية المقررة لى من اشعة « اكس » لعلاج السرطان — الذى وصل معى الى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم — هى عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما ، ولكن اطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ، وبرغم أن عظامى برزت من جسدى ، وبرغم أن قدمى تصلبتا كالرصاص ، فاننى لم اصرخ قط ، بل كنت ابتسم ، أو على الأصح كنت اقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من الحماقة بحيث اعتقد أن الابتسام وحده يشفى

من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، والفضل فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور «هاك كافرى» : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وافعلى شيئا » .

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذى اخترته له ، وهو قول الدكتور كاريل .

« ان رجال الأعمال الذين لايعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

أكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

الجزء الأول فى سطور

حقائق أساسية عن القلق ينبغى أن تعرفها

القاعدة رقم ١ :

اذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله

أوسلر : عش فى نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل . عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

القاعدة رقم ٢ :

عندما تأخذ المشكلات بتلابيبك — فى المرة القادمة — ولا تستطيع منها فكاكا ، جرب الطريقة السحرية التى فعلها ويليس كارير ، اسأل نفسك :

(أ) ما أسوأ الاحتمالات التى يمكن أن تحدث ؟

(ب) هيىء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات اذا لزم الأمر .

(جـ) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال الذى هو أسوأ الاحتمالات ، والذى أعددت نفسك ذهنيا لقبوله .

القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذى يتقاضاه القلق من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

الجزء الثانى

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لى ستة من الخدم المخلصين
عنهم تعلمت كل ما أعلم علم اليقين
سماؤهم هى: ماذا ، ولماذا ، ومتى
وكيف ، وأين ، ومن !
(رديارد كبلنج)

هل تزيل « الطريقة السحرية » التى ابتكرها كايير — والتى اتينا على شرحها فى الفصل الثانى من الجزء الأول — كل أسباب القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقى أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التى يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها ، وهذه الخطوات هى :

١ — استخلص الحقائق .

٢ — حلل هذه الحقائق .

٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار.

لقد علمنا ارسطور هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها بدوره ، وانت وانا لا محيص لنا من استخدامها اذا كان علينا أن

نحل المشكلات التى تعيينا ، وتحيل أيامنا ولياليها الى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الأولى : **استخلص الحقائق .**

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلاتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة فى دوائر لا نهاية لها. وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هربرت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة الف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لى مرة : « ان نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . اذا كانت لدى مسألة يتحتم على أن انهيها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فاننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يجين الثلاثاء القادم . ثم الى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولست أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وانما كل ما افعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فاذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا اكبر العون على انهائها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفى استطاعتى أن أقول مخلصا ان حياتى أصبحت خلوا من القلق على الاطلاق . وقد وجدت أن الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

ودعنى أكرر هذا القول : « **اذا بذل الانسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها** » .

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ اننا قلما نعنى بالحقائق اطلاقا . واذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة فى ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى أنه يسعى الى الحقائق التى تبرر معله ، وتتفق مع أمانيه ، وتتفق مع الحلول السطحية التى يرتئيها . وفى ذلك يقول «أندريه موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فانه يثير غضبنا » . فهل من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول الى حل لمشكلتنا ؟ أولسنا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن ٢ + ٢ = ٥ ؟ ومع ذلك فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم الى سعير ، باصرارهم على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نفعل مثلما فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فاننا حين يعترينا القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما استخلصها ، لا لنفسى وانما لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهنى يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة الى الحقائق ، مجردة من العاطفة .

٢ — فى أثناء جمع الحقائق ، أتظاهر كأنى ممثل الاتهام فى ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتى .

ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى تنافى مصلحتى ، وادرسهما جيدا ، وغالبا ما أجد الرأى السديد شيئا يتوسط هذين النقيضين .

هــذه هى الفكرة التى أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العــلامة « اينشتين » ولا المحكمة العليــا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والألمعية ، بحيث تصل الى قرار حصيف، أو رأى سديد فى أية مشكلة ، مالم تحصــل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدةالأولى لحل مشكلاتنا هى : **استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلاتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .**

على أن الحصول على الحقائق التى تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة أن من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل أن مجرد تدوين الحقائق التى تحيط بمشكلتنا ، هو فى حــد ذاته شــوط طويل فى طريق الوصول الى قرار معقول .. وفى ذلك يقول «تشارلس كيترنج»: « المشكلة المدونة تفاصيلها هى مشكلة نصف محلولة » .

ودعنى أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولنأخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين فى الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد فى الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاى ، وهذه هى قصته كما رواها لى حين استضفته فى منزلى :

« وعنــدما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدفقون على شنغهاى ، كنت اذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة» فى شنغهاى ، فما لبثوا أن أرسلوا الى ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب الى تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لى خيار فى الأمر ، فاما أن أتعاون مع الغزاة ، واما ... و « اما » الثانية هذه ، ليس لها الا معنى واحد ... الموت ! .

« وبدات أنفــذ ما أمرت به .. وأعددت قائمــة بممتلكات

الشركة سلمتها للادميرال ، غير انى اسقطت من هـذه القائمة

مبلغا قدره ٧٥٠٠٠٠ر دولار ، وقد أسقطت هـذا المبلغ لأنه فى الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل فى « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت فى الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقـد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

« ولم أكن فى مكتبى بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى تميز غضبا ، ووصفنى باللص الخائن .

نعم ! لقد تحديت الجيش اليابانى ، وليس لهذا الا عقاب واحد ، هو الزج بى فى السجن الذى يسمونه « بيت الجسر ».

« بيت الجسر ؟! السجن الذى يتخـذه الجستابو اليـابانى مكانا للتعذيب ؟ .. لقد عرفت أشخاصا تخلصـوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعـذيبهم فى هذا السجن ، وها هو دورى قد حل .

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لى طريقة خاصة أتبعها فى حل مشكلاتى ، فمنذ سنين مضت ، كنت كلما استولى على القلق ، أعمد الى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤالين . وهما :

« ١ — علام يساورنى القلق ؟

« ٢ — ما الذى يسعنى ان افعله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هـذين السؤالين شـفويا

لا تحريريا ، ولكن وجد ان تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى. ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الأنباء ، الى غرفتى فى جمعية الشبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لاننى اخشى ان يزج بى فى سجن « بيت الجسر » غدا صباحا .

« س : ما الذى يسعنى أن افعله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ انفقت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من التفكير الى مناهج أربعة . استطيع ان انهجها فدونتها ، ودونت معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — أستطيع أن اوضح الأمر للأدميرال اليابانى ، ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، واذا حاولت أن أستعين بمترجم ، فقد اثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى « بيت الجسر » على أن يناقشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا محال ! فانهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن أسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا على ، فانى أقتل رميا بالرصاص .

« ٣ — أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب الى الشركة ثانية . لكننى ان فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى

فى أمرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا على ، ويزجوا بى فى بيت الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .

« ٤ — أستطيع أن أذهب الى مكتبى فى الشركة صباح يوم الاثنين كعادتى ، وكأن شيئا لم يحدث، فاذا فعلت ، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتى ، واذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت ، فلا يناقشنى فى الأمر، وحتى اذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ،

واذن فذهابى الى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكأن شيئا لم يحدث يمنحنى فرصتين للنجاة .

وبمجرد أن انتهيت من تقليب أوجه النظر فى المسألة ، واعتزمت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ، وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال جالسا والسيجارة فى فمه ، فحملق فى كعادته ، ولم يقل شيئا حينئذ ، ولا فى الأيام التالية ! وبعد ستة أسابيع دعى الأدميرال الى طوكيو ، وبذلك اختتمت متاعبى ، وحلت مشكلتى .

« ولعلى أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكننى اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو اننى لم افعل هذا ، فربما ترددت ، واضطربت ، واقدمت على عمل غير مدروس توحيه الى اللحظة، ولو أننى لم افكر فى مشكلتى ، وانته الى قرار حاسم فربما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلا، وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالى ، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلا باثارة شكوك الأدميرال اليابانى .

« ولقد اثبتت لى التجربة مرة بعد اخرى ، الفائدة العظمى، لاتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول المشكلة بلا هـــدف ، فهما اللذان يدفعـــان الرجال الى الانهيار العصبى ، وقد وجدت أن مقدار خمسين فى المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم وان اربعين فى المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما ابدأ بتنفيذ القرار الذى اتخذته . ومن ثم فأنا أطرد تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ هذه الخطوات الأربع .

« ١ — تدوين الأسباب التى أثارت قلقى بوضوح تام .

« ٢— تدوين الخطوات التى أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

« ٣ — اتخاذ قرار حاسم .

« ٤ — البدء فى تنفيذ القرار الذى توصلت اليه » .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مـــدير فرع الشرق الأقصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... الا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فانها تنتهى بالقاعدة رقم (١) التى لا غناء عنها فى مكافحة القلق وهى : **افعـــل شيئا للقضـــاء على القلق . فما لم تفعل شـــيئا ، فان محاولتك اســـتخلاص الحقائق ليست الا مضيعة للوقت والجهد .**

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل الى قرار وتأخذ فى تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويقصد

وليم جيمس بهذا انك متى اتخذت قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم. ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام ، ولا تنظر الى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هياب ولا وجل.

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين فى صناعة البترول فى أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قرارته فأجاب: لقد وجدت أن الاستمرار فى التفكير فى احدى المشكلات الى ابعد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد الاضطراب . فانه يأتى وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتىاتخذت قرارا أعمد الى تنفيذه دون أن تلتفت الى الوراء » .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » فى التو واللحظة على احدى مشكلاتك التى تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم (١) : لماذا يســـاورنى القلق ؟ (ضـــع

جابتك هنا فى المكان المخصص للاجابة تحت كل سؤال) .

الجـــواب : ______________________________

____

____

السـؤال رقم (٢) : ماذا استطيع أن افعل للقضاء على القلق؟

الجـــواب : ______________________________

____

____

السؤال رقم (٣) : ما هى افضل وسيلة أتخذها للقضاء على القلق ؟

الجـــواب : ________________

____

____

السؤال رقم (٤) : متى ابدا بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجـــواب : ________________

____

____

الفصـــل الخامِسُ

كيف تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك

اذا كنت من رجال الأعمال ، فلعلك تقول لنفسك فى هـــذه اللحظة : ما اسخف عنوان هذا الفصل ! انى خبرت عملى عشرين عاما او يزيد، فلا شك اننى ادرى الناس بجواب هذا السؤال..

أن مجرد التفكير فى أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى لهو السخف بعينه!» والحق معك . فقد كنت سوف اشعر . هذا الشعور نفسه لو اننى قرات مثل هذا العنوان منذ بضعة اعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! انت محق فى اننى لا استطيع معاونتك على طرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى ابتغيه هو ان اطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم أدع لك الباقى تتكفل به .

ولعلك تذكر اننى فى صفحة ٥٦ من هذا الكتاب — اقتبست قول الدكتور « الكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .. فاذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، افلا تراها صفقة رابحة لكان انا عاونتك على طرد عشرة فى المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ .. ولعلك تقول : « نعم » ؟ وحسننا ! فها انا ذا اريك كيف استطاع احد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين فى المائة من قلقه فحسب ، بل خمسة وسبعين فى المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى فى اجتماعات لاتنتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التى مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دابت مدىخمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فاذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعلذاك؟ أم يحسن الا نفعل شيئا على الاطــلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضـــوع المطروح للبحث فى دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فاذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منهك القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتى ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو أن انسانا أخبرنى اذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدده هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع المجهود العصبى الذى ابذله ، لحسبته من أولئــك الواهمين المتفائلين .

ثم تصادف أن عنت لى فكرة ، عمدت الى تطبيقها ، فاذا هى تعــود علي بأحسن الثمرات ، فضـــلا عن الراحة التى كنت انشدها واحسبها ضربا من الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام اطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى انتاجى ، وصحتى، وســـعادتى .

« أقول انها كالسحر .. وهى حقا كالسحر وبسيطة للغاية واليك تفصيلها :

« **أولا** : كففت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت التزمه

أثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد على المساعدون تفاصيل الأخطاء التى وقعت، أو المشكلات

التى صادفتهم ، ثم يسائلوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« ثانيا : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرة تشمل الاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

« ١ — ما هى المشكلة ؟ (وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن ننفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا ان نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر احدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح) .

« ٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ (واذا ارجع بذاكرتى الى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة الى حيز الوجود) .

« ٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادله زميل له ، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتنأى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها أثناء المناقشة) .

« ٤ — ما هو أفضل الحلول ؟ (وقد اعتدت من قبل ، أن ادخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين أرهقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محددا) .

« وكان من نتيجة هذه الخطة أن قل التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فاذا توفرت لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقى يحتاج الى معاونتى.

وحتى اذا أوجبت الظروف مشاورتى ، فان المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — اى المناقشة — تسير فى طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هــذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا فى القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا فى « العمل » على تلافى هذه الأخطاء » .

وحدثنى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحيــاة ، الناجحة فى هــذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التى اســلفنا ذكرها . قال لى مستر بتجر :

« عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملؤنى حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت فى طريقى العقبات والصعاب ، فانتابنى اليأس ، وبدأت أحتقر العمل وأفكر فى تركه . وكنت خليقا بأن اتركه فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول الى اســباب القلق الذى يساورنى .

« ١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟

« واجبت عن هذا السؤال بأن ارباحى من العمل أصبحت لا توازى المجهود الذى ابذله فيه . كنت أذهب الى العميل الذى اريد التأمين على حياته ، فأبدأ الحديث معــه كأحسن ما يكون البدء ، ويسير بنا الحديث مبشرا بالخــير ، حتى اذا حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الأمر .. هل لك أن تتفضل بزيارتى فى وقت آخر ؟ » هــذا المجهود الذى يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو الذى يسبب لى اللقق .

« ٢ — وعدت أسأل نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟

« ولكى أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما على أن ادرس الحقـائق المحيطة بمشكلتى ، وعمدت الى سجل الصفقات التى اتممتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها، واذ ذاك تكشفت لى حقيقة مدهشة ! وجدت أن ٧٠ فى المـائة من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣ فى المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ فى المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هى التى كانت تثير فى القلق والنقمة على العمل ! أى اننى ــ بمعنى آخر ــ سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ فى المـائة فقط من مجموع الصفقات التى أعقدها !

« ٣ ــ ما هو افضل الحلول ؟

« واصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال فى صـفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وانفقت الوقت الذى توفر لى ، كنتيجة لذلك ، فى محاولة ، عقد صفقات جـديدة ، فلم يمض وقت قصـير حتى استطعت أن أضاعف دخلى ، اذ تضاعفت صفقاتى » .

وقد أسـلفت أن مسـتر « فرانك بتجر » هو الآن أحـد الناجحين فى ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . وبرغم هذا ، فقد أشرف فى وقت ما على ترك هذا العمل المربح ،والتسليم بالخيبة والفشل !

وانت تستطيع ، بالاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذى بدأت به هـذا الفصل . « **انك تستطيع ان تطرد خمسـين فى المائة من القلق المتعلق بعملك اذا انت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لاجابتك** » .

الجزء الثــانى فى ســطور

الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « ان نصف القلق فى العالم منشؤه محاولة الوصول الى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار».

القاعدة رقم (٢) :

بعد أن تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حصيفا ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

القاعدة رقم (٤) :

عنــدما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هــذه الأسئلة الأربعة ودون اجاباتك :

(أ) ما هى المشكلة ؟

(ب) ما سبب المشكلة ؟

(جـ) ما هى الحلول الممكنة ؟

(د) ما هو أفضل الحلول ؟

تسعة اقتراحات

للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — اذا اردت ان تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى عنه، مطلب هو أهم من كل المبادىء والقواعد الواردة فى الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فان ألف قاعدة والف طريقة لن تغنيك شيئا .

فما هو هذا المطلب السحرى ؟ هو : رغبة عميقة راسخة فى الافادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

فكيف تنمى فى نفسك هذه الرغبــة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادىء التى يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادىء ســوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا وتكرارا « ان راحتى الذهنية، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمــد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة فى هذا الكتاب » .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعــة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يغريك هــذا على أن تنتقل الى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل .. اللهم الا اذا كنت تقرأ لمجرد التسلية . أما اذا كنتترغب فى ان تقهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية الى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا

ترى ، بمرور الوقت ان هذه الطريقة

٣ — توقف فى خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته . فمثل هذه القراءة أفضل وانفع من أن تنطلق كالسهم قارئا الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر فى يدك ، حتى اذا كان اقتراحا ترى أن فى وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه،

أما اذا كان اقتراح ذو اهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطا ، أو ضع أمامه هذه العلامة (× × ×) . فان وضع العلامات على الكتاب يجعله اكثر نفعا ، واسهل فى المراجعة .

٥ — اعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما فى منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة فى كل شهر جميع عقود التأمين التى ابرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته ان هذه هى الطريقة التى يستطيع بها ان يحفظ فى ذهنه البنود التى يحتويها كل عقد .

وقد انفقت انا سنتين فى تأليف كتاب فى فن الخطابة العامة، وبرغم ذلك ، اراني مضطرا لمراجعة كتابى من حين لآخر لكى اتذكر ما كتبته انا نفسى ، فان السرعة التى ننسى بها مدهشة حقا .

واذن ، فاذا اردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب ان مطالعتك اياه مرة واحدة تكفى ، فبعد أن تقرأه بامعان ، ينبغى أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون فى مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع، وتذكر أن تطبيق هذه المبادىء ان يصبح عادة راسخة بالتدامى على مراجعتها وتنفيذها يوميا

لن يصبح عادة راسخة مالم تداوم على مراجعتها وتسييدها يوما بعد يوم .

٦ — قال برناردشو مرة : « اذا علمت انسانا شيئا ، فانه لن يتعلم قط » وبرنارد شو على حق . فان « التعلم »عملية ايجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين « نعمل » . ومن ثم فاذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة فى هذا الكتاب ، فجربها ، واعمل بها ، وطبقها فى كل فرصة تسنح لك ، فاذا لم تفعل هذا، فسوف تنساها سريعا ، فان المعرفة التى « نستخدمها » هى وحدها التىتعلق بأذهاننا . وانا اعلم انك قد تجد صعوبة فى الداب على تطبيق هذه المبادىء ، أنا أعلم هذا ، لاننى كتبت هذا الكتاب

وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة فى تطبيق كل ما اوردته فيه ، واذكر دائما ، وانت تقرأ هذا الكتاب ، انك لا تجمع المعلومات وحسب ، وانما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا فى الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع الى هذا الكتاب ما امكنك ، واعتبره مرشدا عمليا فى التغلب على القلق . وعندما تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر الذى توحيه اليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطىء . وانما قلب صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التى وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التى تضمنتها ، وانظر أية الاعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » فى كل مرة تضبطك فيها متلبسا بخرق احد المبادىء الواردة فى هذا الكتاب، فان خشيتك من الافلاس سوف تحدو بك الى المحافظة على تطبيق هذه المبادىء ! .

٨ — انظر الفصل الثانى والعشرين من هذا الكتاب ،

واقرأ كيف استطاع « هـ. ب. هاول » و « بنجامين فرانكلين » أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين؟ انك لو فعلت لنميت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك فى بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ ــ احتفظ بمذكرة تدون فيهـــا انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادىء ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرت سيحفزك على بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك حين ترجع اليها فتستعيد ذكراها فى مقبل أيامك .

اجمـــــال

١ ــ اخلق فى نفســـك رغبة قوية فى تطبيق المبادىء الواردة فى هذا الكتاب .

٢ ــ اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبـــل أن تنتقل الى الفصل الذى يليه .

٣ ــ توقف كثيرا خلال قراءتك ، وســـائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .

٤ ــ ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة .

٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .

٦ — طبق هـذه المبادىء فى كل مناسبة تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليوميـة .

٧ — اتخذ من تطبيق هـذه المبادىء تسلية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، أو صديقك ، أو قريبك « شلنا » فى كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق احد هذه المبادىء .

٨ — راجع كل اسبوع مدى التقدم الذى أحرزته .

٩ — احتفظ بمذكرة ، تسـجل فيها كيف ومتى طبقت المبادىء الواردة فى هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التى رواها لى « ماريون دوجلاس »

وليس هذا اسمه فى الواقع ، فقد رجانى لأسـباب خاصة ، الا أكشف عن شخصيته ، روى لى « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففى المرة الأولى فقـد ابنته البالغة من العمر خمسة أعـوام ، وكان يحبها حبا جما ، فظن هو وزوجته انهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثنى هـذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد عافت نفسى بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبـددت ثقتى بنفسى ، وتولانى المرض ، وقصدت أخـيرا الى الأطباء ، فوصف لى أحدهم دواء منوما ، ووصف لى آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجربت كلتى الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحس كأن جسمى يحتـويه فكا كماشة حـديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو الم الحزن ، واذا كنت قد جربت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبنى طفلا هو الآن فى الرابعة من عمره، وطفلى هذا هو الذى هدانى الى حل لمشكلتى، ففى ذات مساء ، كنت جالسا أستعيد أحزانى ، حـين سألنى

طفـلى : « بابا .. هـل صنعت لى قاربا ؟ » ولم أكن فى حال تسمح لى بصنع قارب،أو صنع أى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح ، فلم يسعنى الا الامتثال ، وانفقت فى صنع هـذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلمـا انتهيت أدركت أن هـذه الساعات الثلاث انى قضيتها فى صـنع القارب ، وكانت الساعات الأولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ،

« وقد حفزتنى هذه الأزمات على أن أخرج من جمودى .
وافكر .. أفكر تفكيرا صحيحا لم أعهده منذ شهور . فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى اذا انا انشغلت بعمل يتطلب شيئا من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على ان أظل مشغولا بعملى .

« ففى الليلة التالية ، رحت أنتقل فى غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنودا كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالا ، وصنابير ولم يمض اسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بندا تتطلب الاصلاح .

« وفى خلال العامين الماضيين ، أمكننى اصلاح معظم هذه الأشياء ، وانغمرت — فضلا عن هذا — فى كثير من أوجه النشاط . فأنا الآن احضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الأسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدنى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيرا من المحاضرات ، واساهم فى جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد اصبحت مشغولا لدرجة انه لم يعد لى وقت للقلق » .

« لا وقت للقلق » ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل هو قلق من جراء

المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جدا ، الى حد انه ليس لدى وقت للقلق » .

وكذلك كان « تشارلس كثرنج » عندما بدأ يخترع محركا

دائبا للسيارة ، كان مستر كترنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز» مشرفا على الأبحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى انه انشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته الفين وخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من اعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو — كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصة » التأمين على حياته، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم ، كنت قلقة ، حتى اننى لم أستطع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المعامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصابون بانهيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمرا هينا كالاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو احد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

الا تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجرى تجربة ... اضطجع الآن فى مقعدك ، واغمض عينيك ! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية

وان تتصور فى الوقت نفسه شيئا مما اعددته للتنفيذ غدا ... هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... اليس كذلك ؟ ان فى استطاعتك ان تتخيل كلا من الشيئين على حدة ، اما الاثنين ، فى وقت واحد ، فلا ! وكذلك فى الاحساسات ، فليس فى استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير ، ونحس بالقلق فى الوقت نفسه ، فان واحدا من هـذين الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش من أن يأتونا بالعجائب خلال الحرب ، عندما كان يأتى اليهم الجنـود الذين ضعضعت الحرب أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فاذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصـوير ، أو رى الحدائق ، أو الرقص لم يعـد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيمـا مر بهم من تجارب مروعة . Cccupational herapy

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفى

يطلق الآن عـلى ذلك الفـرع من الطب النفسى الذى يصـف « الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فأطباء الاغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام. وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه فى « فيلادلفيا » فى عهد « بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل أحد زائرى مصح الكويكرز فى عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين فى غزل الكتان فقد ظن أن هؤلاء المسـاكين يستغلون اسوأ اسـتغلال ، الى ان شرح له « الكويكرز » أن مرضـاهم يبرأون من عللهم عنـدما ينهمكون فى العمل ، فهو يهدىء أعصابهم ، ويسكن خواطرهم.

ان أى طبيب نفسانى يسـعه أن يؤكد لك أن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة . وقد أدرك الشاعر « هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عنـدما فقـد زوجته الشابة ،

كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونجفيلو صراخها ، وحاول ان يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها. ولبث لونجفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى اوشك على الجنون ، ولكن اطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا فى حاجة الى رعايته، فاضطر ، برغم حزنه الى أن يتعهدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم أبا وأما فى آن معا .. وكان يصطحبهم الى النزهة ، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبته لهم فى قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتى » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تنيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثرهالام » « على أن انشغل عن نفسى بالعمل ، والا هلكت أسى » .

اننا لا نحس للقلق اثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التى تعقب العمل ، هى أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق ان تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : الا ترانا نحصل من الحياة على ما نبتغى ؟ الا ترى ان كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التى ابداها اليوم ؟ اترانا مرضى ؟ أترى شعرنا فى سبيله الى السقوط ؟

ان اذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا، وكل طالب درس الطبيعة يعلم ان « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكتجربة على ذلك . أحدث ثقبا فى مصباح كهربائى مفرغ من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء الى داخل المصباح ليملأ الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة الى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟ بالعواطف والاحساسات غالبا ، لماذا ؟ لأن الاحساسات مثل القلق . والخوف ، والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ، وهذه

الاحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا.

وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعـة كولومبيا ، بقوله : « ان القلق يكون اقرب الى الاستحواذ عليـك . لا فى أوقات عملك وانما فى وقت فراغك من العمل ، فالخيـال اذ ذاك يجمح ما شـاء لـه الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة ارتكبتها ، فى هذا الوقت ، يكون عقلك اشبه بسيارة متدفقة فى الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهى تمرق هنا وهناك كالسهم ، وتهدد بالانفجار ، وتدمير نفسها فى اية لحظة وعلاج هذه الحالة سهل ميسور ، هو أن تنشغل بعمل انشائى مجد » وانت لاتحتاج لأن تكون أستاذا فى الجامعة ، لكى تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل بمقتضاها ! .

* * *

قابلت فى خلال الحرب سيدة من اهل شيكاغو ، فروت لى كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتدت الى علاج القلق بالاستغراق فى العمـل . لقيت هذه السـيدة وزوجها فى عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسورى . فأخبرانى ان ولدهما الوحيد التحق بالجيش فى اليوم التالى لهجوم اليابانيين على « بيرل هاربور » ، وقالت السـيدة : انها أوشكت على تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد اذ لم تكن تفتـأ تتسـاءل : أين هو ؟ اهو آمن ؟ أم هو مشترك فى المعركة ؟ اتراه يجرح ؟ أو يقتل؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت « انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتها ، وأخذت تدير بنفسها شئون البيت .. ولكن هذا لم يجدها كثيرا. قالت لى : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آليـة ، لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت اننى

فى حاجة الى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل الأوانى : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال

ساعات النهار . ولهذا اشتغلت فى أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب ، اذ القيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الاثمان ، والأحجام والالوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شيء آخر سوى عملى . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر الا فى راحة قدمى اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم . فما ان أتناول عشائى حتى أستغرق فى نوم عميق » .

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويز» عندما قال فى كتابه « فن نسيان الشقاء » (١) : « ان احساسا بالاطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنيء ، يطغى على أعصاب الانسان عندما يستغرق فى العمل » .

أفضت الى أخيرا « أوزا جونسون » الرحالة الذائعة الصيت ، بالطريقة التى تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصةحياة هذه الرحالة فى كتابها « تزوجت المغامرة » (٢) . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسن » وهى فى السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من بلدة « كابوت » بولاية كانساس ، الى أدغال جزيرة بورنيو ، وأمضى الزوجان فى الترحال ربع قرن من الزمان ، قدما فى خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية ، التى توشك على الانقراض فى آسيا ، وافريقيا . وعندما عادا الى أمريكامنذ تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا فى أنحائها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامهما الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين الى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل

مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تفـــارق

Jhon Cowper Poyws ; "The Art of Forgetting (1) the Uopleasant"

Osa Johnson ; "Imarried Adventure" (2)

مخدعها بعـــد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفـــون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس فى مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة فى جمع غفير من المستمعين ! بل انها القت فى ذلك الموسم اكثر من مائة محاضرة ، القتها كلهـــا وهى جالسة فى مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هـــذا ؟ اجابت : « لقـــد فعلته لكى لا أتيح لنفسى وقتـــا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التى تغنى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « علىَ أن انشغل عن نفسى بالعمل والا هلكت أسى » .

واكتشف الأميرال بيرد « هذه الحقيقة نفســـها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا فى خيمة مطمورة فى ثلوج القطب الجنوبى . قضى الأميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهى تتجمـــد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأميرال بيرد فى كتابه « وحيد » (١) قصة هذه الشهور الخمسة التى قضـــاها فى القطب الجنوبى ، حيث كانت الأيام والليالى فى الظلام ســـواء .

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله . وقد قال فى كتابه :

« فى الليل قبل أن اطفى المصباح لآوى الى فراشى ، كنت أصور لنفسى عمل الغد . كنت اقدم الغد ، فى خيالى ، الى ساعات ، فأخصص منها — مثلا — ساعتين للعمل فى انشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لتركيب ارفف للكتب فى عربة

(1) Adniral Byrd 'Alonc''

الطعام ، وساعتين لاصلاح « الزحافة » ، وبهذا كنت اقطع الوقت، واحسب انه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهما ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو انها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهت بهلاك محقق » فاذا عاودك القلق فاذكر أن فى استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد اكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه « ما الذى يعيش به البشر » (١) اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن ارى «العمل» يشفى أشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون «الشلل الزوجى» الذى أعقبته احساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم » .

اذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل ، واذا جلسنا فى أماكننا واطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطها هباء ، وتتوزع ارادتنا.

أعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى ادلى به أمام الفصل . عن طريقة قهر القلق ، اخاذا ،

رائعا . حتى أننى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هى قصته التى رواها لى : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحنى قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بانهيار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزينة فى «شركة كراون» لعصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨، بنيويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات

---

(1) Dr. Richard C. Cabot; "What MenLive By"

الكبرى التى تصنع «الجيلاتى» . وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستغنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا اذ ذاك أمام كارثة مالية محققة . فقد اقترضنا من المصارف ...ر٣٥٠ دولار ، ولم يعد فى امكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجبا أن ينتابنى القلق .

« وهرعت الى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأننا نواجه خرابا محتقا ، لكنه رفض أن ينصت لى ، وصب اللوم كله على فرع الشركة فى نيويورك ، حيث أعمل ، متهما اياه بأنه يتهاون فى بذل المجهود .

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ، ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة فى سوق سان فرانسيسكو . وبهذا

أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا اذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، ان القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما ان عدت الى نيويورك حتى بدأت اقلق على كل شيء ، على «الكريز» الذى نبتاعه من ايطاليا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا .. ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت أننى — كما أسلفت — على وشك انهيار عصبى . وفى غمرة يأسى ، اهتديت الى خطة جديدة فى الحياة ، شفتنى من الأرق ، ووضعت حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم . فأصبحت اشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت اذهب الى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا أغادره الا بعد منتصف الليل . فاذا عدت الى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد أنهكنى ، فأنطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن أحطم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت اشتغل

سبع ساعات فى اليوم كما كنت افعل من قبل . حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط ».

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « ان سر الاحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا » ؟ ومن ثم يجب الا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . انفخ فى يديك ، واعمد الى العمل فى غير ابطاء ، هنالك سجرى الدم فى عروقك ، وسيمتلىء ذهنك بالأفكار الانشائية ، ثم ما هو الا وقت قصير ، حتى يطرد هـذا الموقف الايجابى القلق من ذهنك .

« انشغل ، والبث منشغلا » هذا هو أرخص أصناف الدواء

الموجودة فى العالم ، واعظمها أثرا ..

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، اليك القاعدة رقم ١ :

استغرق فى العمل .. اذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل، والا هلكت يأسا وأسى .

الفصل السابع

لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

هاهى ذى قصة مأساة ، أعتقد اننى لن انساها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من اهالى مدينة «ميلوود» بولاية « نيوجرسى » ، قال : « تلقيت اعظم درس فى حياتى على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية .

كان ذلك عام ١٩٤٥ وانا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحـــارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفى ذات يوم أنبأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلـــع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم . ولاحت لنا خلال « البيريسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام. فأطلقنا ثلاثة «طوربيدات» على احدى المدمرتين ، ولكننا أخطأناها. وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعا — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وابلغته الى الســـفينة اليابانية باللاســـكى — فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، واوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصـــة صـــوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق ٢٧٦ قدما! وتولانا الفزع . فان أشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن الف قدم ، فما بالك وقد كنا فى عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ ان هذا هو الهلاك المحقق ! ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . وكنت فى حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هـــذا والله هو الموت ! » . واذ أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى أكثر من مائة درجـــة ، وبرغم ذلك

فقد كنت احس أننى أتجمد من فرط الخوف ، حتى اننى ارتديت فوق ثيابى الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد ، وجعلت أسنانى تصطك ، والعرق البارد يتفصد من جسمى. وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم

كف الهجوم فجأة . ويبدو أن ناثرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت فى طريقها لا تلوى على شىء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين! ففى خلالها انبسطت صفحة حياتى جميعا أمام ناظرى بما حفلت به من توافه وأحداث عظام ، ساورنى القلق بسببها زمنا ! فقد كنت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى أتقاضاه ، ومن أملى الضئيل فى الترقية . كما كنت دائم الحنق ، اننى لا أمتلك بيتا ولا سيارة ولا مال لى ابتاع به لزوجتى ثيابا ابقة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جبينى سببه لى حادث سيارة . الا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما اسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهدا فى ذلك اليوم . لئن قدر لى ان أرى الشمس مرة أخرى فلن اعود الى القلق كائنا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق اقول — اكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيوز » .

اننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها فى شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله « صمويل بييز » فى مذكراته عن « سير هارى فان » حين سيق لتنفيذ حكم الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وانما التمس من الجلاد الا يضرب بسيفه موضعا فى عنقه كان يؤلمه ! .

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله « الأدميرال بيرد » فى مذكراته عن

ليالى الظلام والزمهرير التى قضاها فى القطب الجنوبى ، فقد ذكر

أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد: « كان رجالى يختصمون اذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يمضغ « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبــل أن يزدردها ! ولكننى لاأعجب لهذا ، فأنا أعلم أن صغائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول اشد الناس تدربا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف الى قوله ذاك ، « ان مثل هذه الصغائر ، فى الحياة الزوجية ايضا ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيها العالم » .. أو هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف ساباث » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعدأن فصل فى أكثر من اربعين ألف قضية طلاق بقوله : « انك لتجــدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام فى نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على اسباب تافهة ، كجــدال ينشب بين افراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو اشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى الى جرائم القتل . ان الأقلين منا قساة بطبيعتهــم ، ولكن تــوالى الضربات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكبريائنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات » .

حدثتنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت » انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسز روزفلت تقول : « ولو أن امرا كهذا وقع لى الآن ، لهززت كتفى استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمرى هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيت وزوجتى ، لتناول العشاء فى منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم الاحظه . وما كنت لأحفل به لو انى لاحظته ، ولكن زوجتــه انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! انك لا تجيد تقطيع اللحم ابدا ؟ ! » ثم التفتت الينا قائلة : « انه يخطىء دائما ، وعلتهانه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى أكبرته ، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فانى والحق يقال : افضل ان اتناول شطيرة رخيصـــة فى جو يسوده الهـــدوء والوئام ، على ان اتعشى ببطة دسمة ، واستمع فى الوقت نفسه الى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتى لفيفا منّ الأصدقاء للعشاء فى منزلنا ، فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتى أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة. وقدحدثتنى زوجتى بعد انفضاض الحفلة قائلة :«لقد هرعت توا الى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها. وكان الضيوف قد توافدوا ، ولم يكن فى الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنما أوشك أن انفجر من الغيظ . وجعلت اقول لنفسى خانقة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بى : « ولماذا ادع هفوة كهـــذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت من فورى الى المـــائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما أشتهى ، ولقد فضلت أن يظن بى الضيوف الاهمال والتواكل فى تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بى سوء الطبع ، وحدة المزاج ، وعلى أية حال . فان أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث » .

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفســـه بالتوافه » وكذلك لا ينبغى لانسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا اذا أراد السلام والاطمئنان .

ان أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه ، هو ان نحول

مجرى اهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقى « هومر كروى » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » (١) وكثير غيره ، مثلا رائعا فى كيفية تطبيق هذا القول .. كان ، وهو عاكف على تأليف احدى قصصه ، يضيق اشد الضيق بصوت مولد الحرارة، فى شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يئز ازيزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفـكاره ، قال لى هومر كروى : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابى الى معسكر خلوى ، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهى تتلظى بالنار التى اشعلناها تجاه المعسكر ، الفيت شبها كبيرا بين صوتها ، وصـوت مولد الحرارة فى منزلى ، غير انى احببت صوت الأغصان وهى تحترق، ولم اتبرم به ، فما لبثت أن وجدتنى اتسـاءل ، لماذا احب هـذا الصوت ، واكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعى على احتمال ازيز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت اطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبى مولدا للحرارة يئز ازيزا متصلا ! » .

وهكذا الحال فى كل ما يسبب لنا القلق : اذا نحن بالغنا فى الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من اجله ، واذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه اطلاقا .

قال دزرائيلى مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه موروا » فى مجلة « هذا الاسـبوع «This week» يقول : « لقد ساعدتنى هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلى) على احتمال اكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، فى هذا العالم ، لا يزيد عمر احد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، فاننا ننفق ساعات العمر التى لا يمكن تعويضها فى اجترار احزان خليقة بأن يطويها النسيان . الا فلنملأ حيـاتنا بالنشاط

(1) Homer Groy "They Had To See Paris"

المثمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها » .

ولقد نسى الكاتب « رديارد كبلنج » على المعيته وحصافته ، هذه الحقيقة : وهى أن الحياة اقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار اعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم فى « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج فى كتابه « اقطاع فيرمونت » (١) .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد فى بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا أن يقضى بقية حياته فى دعة وهدوء. وكان « بيتى بالستر » ، شقيق زوجته صديقا مخلصا له . ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم فى عروقه لهذا الأمر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه الى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها. واعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ — وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ انت بثباتك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم»— لم يملك الا أن يفقد ثباته ، واقسم ليرسلن شقيق زوجته الى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم فى فيرمونت،

وتقاطر الصحفيون من سائر مدن امريكا الى هذه القرية ، واذاعوا أنباء القضية على العالم اجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر الى ان

(I) Budyard Kipling ; "Vermont Feud"

يرحل هو وزوجته عن امريكا وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هــذا بسبب كومة من البرسيم ، يغلها جانب صغير من حقل حوله كبلنج الى بستان للزهور .

الا ما أشد حاجتنا الى أن نمتثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها الاخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه ! » .

واليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مردة الغابة . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجز بيك » فى « كولورادوا » ، تجثم أطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ أربعمائة عام خلت وأنها كانت شجيرة عندما وضع « خريستوفر كولمبس » قدميه ببلدة « سان سلفادور » ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بهــا العواصف العاتية أربعمائة عام متوالية ، ولكن الشجرة المــاردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخــيرا أن زحفت جيــوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض ، وجعلتها اثرا بعد عين ! لقد امحت ماردة الغابة التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنــل منها الأنواء ، امحت من الوجود ، بفعل هوام من الضآلة بحيث

يستطيع الانسان أن يسحق احداها بين سبابته وابهامه ! » .

ألا ترانا مثل هذه الشجرة ؟ أو لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والابهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلت ، اخترقت غابة « تيتون » الجاثمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف

الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا فى طريقنا الى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التى استقلها ، الطريق ، ووصلت الى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التى تقل بقية الأصدقاء. وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرنى هناك أمام الباب معرضا نفسه للفح الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر فى الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر فى تلك البقعة يكفى لأن يخرج أشد الناس صبرا عن طوره ، أو يدفعه الى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولى ، اقتطع غصنا من احدى الشجيرات ، وشذبه، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت .. كيف ترانى وجدته ؟ أكان يكافح البعوض فى ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ فى المزمار الذى صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه فى مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقـــم ٢ .

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر أن الحيـــاة

أقصر من أن نقصرها .

الفصل الثامن

استعن بالاحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوما في حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت في البكاء . ودهشت والدتي وسألتني : « ما الذي يبكيك يا ديل ؟ » فأجبتها وأنا أنشج: « انني أخشى أن أدفن حيا ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتملكني في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدي الأزمات المالية ، كنت أخشى الا يصبح لدينا مانقتات به ، وكنت أخشى أن أذهب الى الجحيم عندما أموت ، أو أن يبتر صبي كبير — كان يلعب معي — أذني كما كان يهددني دائما ، أو

أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحييهن ، أو الا ترضى احداهن فى المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورنى خشية الا اجد ما اقوله لزوجتى بعد ان يعقد قرانى عليها مباشرة! كنت ارى بعين خيالى أن زواجى قد عقد فى كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزينها الزهور فى طريقنا الى مزرعــة والدى فى ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا : كيف ترى أبقى الحديث موصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ واذكر اننى تضيت ذات يوم ساعة بأكملها وانا افكر فى حل لهذه المشــكلة العويصة بينما انا اسير وراء المحراث ! .

واذ توالت الأعوام ، وجدت ان تسعا وتسعين فى المــائة من المخاوف التى ساورنى القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك أننى ــ كما اسلفت ــ كنت ارتعد خوفا من أن تقتلنى الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن ان احتمال اصابتى بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا

من كل ثلاثمائة وخمسين الف نسمة يصاب بالصاعقة فى كل عام كما يقول « مجلس التأمين » ! اما خوفى من أن ادفن حيا فليس بأقل سخفا ، ولا احسب أن اكثر من واحد فى كل عشرة ملايين نســمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن ادفن حيــا ! والثابت ان شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان، ولو أننى كنت اريد شيئا أخشاه واقلق من اجله ، لتخيرت السرطان مثلا موضوعا للقلق ، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا ! .

صحيح أننى اتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفى استطاعتنا انت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا فى التو واللحظة ، لو اننا كففنــا عن اجترار خواطرنا

واستعنا بالحقائق الثابتة ، بالاحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنـــا .

ان « شركة لويدز » بلندن ، وهى اشـــهر شركات التأمين فى العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الانسـان الى التوجس من أبعد الأمور احتمالا ! ان هذه الشركة «تراهن» الناس على أن الكوارث التى يساورهم القلق من أجلها ، ويخشـــون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وان كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنة » وانما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتى عام ، وما لم تتغير طباع الناس، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الأختام ضد الكوارث، لأن هذه الكوارث التى يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة التى يتصورونها . ولو اننا رجعنا الى « قانون المعدلات » لأذهلتنـــا الحقيقة ، فمثلا ، لو قيل لى اننى فى خلال السنوات الخمس المقبلة، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية — لتولانى الفزع ، ولأسرعت اؤمن على حياتى ، واكتب وصيتى ، واضع امورى الدنيوية فى نصابها ، وأقول لنفسى :

« من المحتمل الا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الافادة منه فى هذه السنوات القليلة الباقية من عمرى» ولو اننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الاحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات فى الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين،

تعادل نسبة القتلى فى معركة جتيسبرج البالغ عددهم ...ر١٦٣!.
ولقد كتبت عدة فصول من هــذا الكتاب فى بيت صــديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطىء بحيرة « بو » فى جبـال كندا ، وهناك التقيت بمستر « هربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى أن « مسز سالنجر »، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق فى حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تســألنى هل عانيت القلق ؟ يالله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما فى جحيم صنعته لنفسى بيدى . كنت حادة الطبـــع سريعة الغضب ، أعيش فى توتر متصل ، واعتدت ان أستقل «الأوتوبيس» مرة فى الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، الى « ســان فرنسيسكو » لأشترى ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى فى خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسى : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيــار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار فى المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويتملكنى القلق المروع ، فأتصبب عرقا ، وأسرع الى محطة « الأوتوبيس » فأستقله واقفل

راجعة الى منزلى لأسكن ثائرة النفس ، فلا عجب أن انتهى زواجى الأول الى الاخفاق .
« وزوجى الحالى محام ... وهو رجل هادىء الطبع ، قوى الأعصاب يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه ، فكان اذا رآنى مهتاجة ، قلقة ، يقول لى : هدئى روعك ،

ولننظر فى الأمر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنرى ان كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

« اذكر ، مثلا ، اننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهد ، من مدينة « البوكيرك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين الى مغـــاور مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« واخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وافلت زمامها من أيدينا، فأيقنت ساعتئذ ان السيارة لا بد منزلقة بنا الى احد الخنادق التى تقوم على جانبى الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : اننى اقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افتراض انها زلقت بنا السيارة الى احد الخنادق ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوءه الثقة والاطمئنان فى نفسى . وكففت عن القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية فى وادى « توكرين » بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على ارتفاع ســبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع خيامنا وتمزيقها شر تمزيق . وكانت الخيام مشدودة بحبال سميكة. الى اوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة واخرى ان ارى الخيمة طائرة فى الهواء ، وتولانى الفزع . ولكن زوجى قال لى فى هدوء : اسمعى يا عزيزتى : ان ادلاءنا فى هذه المرحلة هم اتباع « بروستر » . وهم خبراء فى مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة بالذات . ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها العاصفة الآن فانه يمكننا الاحتماء بخيمة اخرى ، فهدئى من روعك

اذن ، اذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعى فعلا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التى نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى الى أحضان الهستيريا ، ولكن زوجى اقنعنى بأن استمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الاحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا ان اسوا أوبئة شلل الأطفال التى شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه الا ١٨٣٥ طفلا ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وان معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين الى ثلاثمائة طفل ، ومع ان هذه الأرقام تدعو للأسف، الا أننا احسسنا ان اطفالنا فى مأمن نسبى من الاصابة بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نختبر الحقائق الثابتة بالاحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلصتنى من تسعة أعشار القلق الذى كنت اعانيه ، وجعلت الأعوام الاثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتى واسعدها » .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ أمريكا كلها — قال فى تاريخه لحيانه : « ان معظم القلق ، والاهتياج ، والمخاوف ، التى يعانيها الهنود ، مرجعها الى تخيلاتهم، لا الى أساس من الحقيقة » .

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب ، والبرتقال المعبأ ، الى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — انه اعتاد ان يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : «ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا تكون الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، فى اللحظة التى يمر القطار

فيها من فوقه ؟ » . نعم ان البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة فى الوقت المحدد ، أن يقف عملاءه ، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل اليه أنه أصيب بقرحة فى المعدة ، فذهب الى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى الا من توتر أعصابه ، قال لى مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لى الطبيب هذا ، كأنما أخرجت من الظلمات الى النور ، وأخــذت أسائل نفسى : كم عربة من عربات البضاعة ، استخدمت فى خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين الف عربة ، وعــدت أسائل نفسى كم من هــذه العربات تحطم لسبب من الأســباب ؟ وكان الجواب : خمس عــربات . حينئذ : قلت لنفسى : خمس عربات من خمس وعشرين الف عربة ! أتدرى ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمس آلاف عربة ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسى : قد ينقض جسر على القطار! وهنا سألت نفسى : كم من العربات خسرت لأن جسرا انقض عليها ؟ وكان الجواب : لا شىء . وهنا قلت أخاطب نفسى : ألست من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط ! » .

واستطرد جيم جرانت يقول لى : عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذى يساورنى .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتى قط » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نختبر الحقــائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعله « آل سميث » .. اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى :

« فى شهر يونيه عام ١٩٤٤ — اثناء الحرب الأخيرة — كنت أتخذ مكانى فى خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الاغارات الجوية ، وما كدت أرقد فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « ياللّه ! ما اشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ورقدت لأنام ، احسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم اتمالك ان قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم ، فتجمدت أطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أذوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الأوليين .. وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وادركت اذ ذاك اننى ما لم أصنع شيئا ، فمصيرى حتما الى الجنون ، وهنالك ذكرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون ، اثنان فقط جرحى ، لا من القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت أن أتوسل الى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت ابنى سقفا خشبيا فوق خندقى ليحمينى من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فاقتنعت بأننى لا اقتل حتى يصاب خندقى هذا باصابة مباشرة ، واحتمال اصابته باصابة مباشرة كنسبة واحد الى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ اخذت افكر على هذا النحو ، حتى هدأت ثائرتى ، واستطعت أن أنام حتى فى خلال الاغارات الجوية » .

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالاحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة انه حين التحق

مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد، فقد ايقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوربيـــد انفجرت وتمزقت أشلاء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيـــادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها ان منكل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوريد، وأن أربعينناقلة فقط غرقت ، ومن هـــذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت فى مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والاحتماء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الاحصـــاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد اطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن أمامنا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل احياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوربيد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، **اليك القاعدة رقـــم ٣ :**

استعن على طرد القلق بالاحصاءات والحقائق الثابتة ســـائل نفسك : هل هناك ما يبرر مخاوفى ؟ وما مدى احتمال حـــدوث ما أخشـــاه ؟ .

الفصل التاسع

ارض بما ليس منه بد

كنت العب ذات يوم — وانا طفل — مع بعض رفاقى فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى بشمال شرقى «ميسورى» . وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطا . الى السطح ، وضعت قدمى على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان فى اصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلق بدون أن ادرى بمسمار ناتىء ، فما ان قفزت حتى أطاح المسمار باصبعى ، فصرخت وقد تملكنى الرعب ، وايقنت اننى ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن اشهر متتابعة دون ان اذكر ان لى اربع اصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس !.

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجل عهد اليه بالاشراف على مصعد لنقل البضائع ، فى مبنى احدى الشركات بنيويورك . ولاحظت ان يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يقلقه فقد يده ، فقال : « كلا . انى لا اعير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فانى لا اذكر فقد يدى الا حين اضطر الى رتق ثيابى ! » .

ان السرعة التى نتقبل بها الأمر الواقع — اذا لم يكن منه بد — مدهشة حقا . فاننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهـذا الأمر الواقع . ثم ننساه اطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجة كاتدرائية فى

امستردام بهولندا ، ترجع الى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هى : « أرض بما ليس منه بد » (١) .

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مر الأعوام مواقف لا تسر، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فاما أن نسلم بما ليس منـه بد ، واما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، وننتهى فى الأغلب الى انهيار عصبى .

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها احد الفلاسفة الذين اعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعدا لتقبل ما ليس منـه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب » .

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة «اليزابيث كونلى» — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة «بورتلاند»، بولاية «اوريجون» ولكن بعد لأى . وهاهو ذا نص خطاب ارسلته اخيرا :

« فى اليوم الذى كانت امريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها فى شمال أفريقيا ، تسلمت برقية من « ادارة الحرب » تقول فيها ان ابن أختى — وكان عزيزا على ، حبيبا الى قلبى — يعد مفقـودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول انه قتل .

« وهدنى الحزن وضعضع كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت اعتقد ان الأقدار تجاملنى وتترفق بى . كنت ازاول عملا أحبه واركز فيه نشاطى ، وقد ساهمت فى تربية ابن اختى هذا وتنشئته، وبدا لى كانما هذا الشاب قد جمع فى شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجميل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى اياه ، كما يثمر الدقيق النقى الذى تحسن

---

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « اذا لم يكن ما تريد . فأرد ما يكون » وللرسول صلى الله عليه وسلم فى حديث تريب المعنى وهو « ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » ..

عجنه وطهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيذة الطعم ، ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشئومتين ، فانهارت سعادتى ، واحسست كأن لم يعد هنـاك ما يستحق ان اعيش لأجله ، فأهملت عملى ، واصدقائى ، ولم اعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

« ورحت اتساءل على غير هدى : لمـاذا قدر لابن أختى الحبيب ان يموت ؟ ! لماذا قدر له ان يذوى كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل ان تنعم بالربيع ؟ ! ولم استطع ان اجد لهذا تعليلا ، ولم استطع ان اصبر على هذا الرزء على علاته ، وكان حزنى من الطغيان بحيث عولت على ان انقطع عن عملى ، واتفرغ لدموعى ولوعتى .

« وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبى ، فى مقر عملى ، توطئة لاعتزال العمل . وبينما انا افعل ذلك ، اذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن اختى كان أرسله الى يعزينى فى موت أمى منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء فى هـذا الخطاب قوله : « أعلم انك ستفتقدين أمك ، ولكنى أعلم كذلك انك

الخطاب قوله : « اعلم انك [illegible]
ستتقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هـذا من فلسفتك فى الحياة التى لقنتنى اياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . انك عودتنى الابتسام فى مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتنى الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفى كل مرة كان يلوح لى كأن ابن أختى يخاطبنى ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل الى كأنه يقول : « لماذا لاتعملين بما علمتنى اياه ؟ اخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلى الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » .

« ومن ثم واصلت عملى ، وعدلت عن اعتزاله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : «قضى الأمر وليس الى تغييره من سبيل » . والتمست السلوى فى كتابة رسائل للجنود فى الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحقت بمدرسة

ليلية انشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جددا . واذ ارى مدى التحول الذى طرأ على حياتى أكاد لا أصدق ! فانى لم اعد اندب الماضى ، واتحسر على ما فات ، بل غدوت اعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن المـاضى او المستقبل ، تماما كما ارادنى ابن اختى ان افعل ، وما كان ليطرأ علي هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد» .

لقد وعت « اليزابيث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا، عاجلا أو آجلا ، الا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب ، فان الملوك على عروشـهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها « أريد أن اتعلم كيف اكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهور : « ان التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

ان الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا اياها، وانما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . واذا كان السيد المسيح قال « ان ملكوت السموات فيكم » ، فان ملكوت الجحيم فى داخليتنا ايضا ! .

ان فى استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والمآسى . بل ان نتغلب عليها . فاننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو اننا احسنا استخدام تلك القوى .

كان « بوت تاركينجتون » يقول دائما : « ان فى استطاعتى ان احتمل كل ما تبتلينى به الحياة من المصائب ، الا شيئا واحـــدا هو العمى » .. ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق براسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد الوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا .. وقصد الى اخصائى فى أمراض العيون ،

وهناك فوجىء بالحقيقة البشعة : انه على وشك أن يصـــاب بالعمى ، فقد فقدت احدى عينيه البصر ، والثانية بســبيل أن تتبعها ! .. اذن فقد تحقق الشىء الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول انه لا يقوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل احس أن نهـــايته قد حانت ؟ كلا ! فانه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعابة . فعندما كان يمر اهل بيته امامه كان يراهم كأطيـــاف غير متميزة أو كتبضات من ضباب .. فاذا مر أمام عينيه أضخم

هذه الأطياف هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! اننى أعجب الى اين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! »

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هـــذه ؟ الجواب : ان روحا كهذه لا تقهر ! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت ان فى وسع الانسان أن يتقبل العمى ، كما يتقبل اية مصيبة سواه ، ولو أننى فقدت حواسى الخمس جميعا، لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن انما نرى بالعقل ونحيا به، سواء أدركنا هذه الحقيقة ، أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد اليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا «موضعيا» . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشـــارك الآخـــرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، واصر على أن يرقد فى «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى اللذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له احدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه ــ وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه ــ كم هو محظوظ ! كان يقول:

« ما اعجب الطب الذى وسعه ان يعالج شيئا دقيقا حساســا كالعين الانسانية ! » .

وخليق بالانسان العادى أن تتهاوى أعصـــابه لو أنه امتثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « اننى لا استبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنأ » . فقد علمته هذه التجربة انه ليس ثمة

شيء يصعب على الانسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الانجليزى الأعمى « جون ملتون » من قبله — انه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فوللر » ، احدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « انني أرضى بكل صروف الدهر ». وعندما سمع الكاتب الانجليزى «توماس كارليل» بقولها هذا ، علق عليه قائلا : « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! ووالله ان خيرما نفعله أنت وانا هو ان نمتثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا اقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة ان اتقبل امرا محتما واجهنى ، وكنت ولا محالة اذ ذاك أحمق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت ليالى الى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الأمر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية انه لا سبيل الى تغييره وما كان أخلقنى ان اردد مع الشاعر « والت هويتمان » قوله :

« ما اجمل او اواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، واللوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، او تواجهها من الأشجار الجذوع ».

ولقد امضيت اثنى عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم ار

بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق ، او لأنه جف لقلة الأمطار ، او لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا فهو قلما

يصاب بالهيـــار عصبى ، أو قرحة فى المعـــدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أترانى أنصح بأن نطأطىء هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق فى التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد. فاذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فاننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة انه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيـــات :

لكل داء فى ظل السماك ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

« فاذا كان دواء فلنجده .

« واذا لم يكن .. فأنى نجده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمال فى أمريكا ، فسرنى أن أجدهم يمتثلون لما ليس منه بد ، ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، واليك أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج.س.بينى » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باســـمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دانق أملكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق على . اننى أؤدى عملى على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به ، وأترك الباقى لله سبحانه » .

وقال لى هنرى فورد : «ل.ت. تيللر» مدير شركة « كريز لر»

كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهنى موقف عصيب اتأمله ، فان كان هناك ما يمكن ان افعله للتغلب عليه فعلته . واذا لم يكن هنـــاك ما افعله ، نسيت الأمر اطلاقا . اننى لا أقلق قط للمستقبل ، لأننى اعلم انه ليس فى وسع احد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شىء لم يحدث ، ولا ادرى على اى وجه يحـــدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج اذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو رجل اعمال ناجح فى عمله ليس الا ، ولكنه ، برغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدث به الفيلسوف «ابيكتيتوس» تلامذته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يفضى الى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من اشياء لا سيطرة لارادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » أنموذجا للمرأة التى عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوجة على عـــرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث أن كانت وهى تعبر المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ســاقها جرحا بالغا ترتب عليـــه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألـــم المبرح وآمن طبيبها « الدكتور بوتزى » بأنه لا برء لها الا ببتر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها ان هو انهى اليها هذا النبأ الأليم . بل قدر أن هذا النبأ يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهستيريا ، ولكنه اخطأ التقدير ! فقد تأملتـــه لحظة بعد أن انهى اليها النبأ ، ثم قالت فى هدوء : « اذا كان لا مفر من هـــذا ، فليكن » ! وعنـــدما سيقت الممثلة على المخـــدع ذى العجلات الى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكى . فرسمت له بيدها اشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فسأعود حالا » .

وفى طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من احدى تمثيلياتها ، فسألها احد الحاضرين هل تفعل هـذا لتبث الشجاعة فى نفسها ، فأجابت : « كلا ، بل لأبث الشـجاعة فى نفوس الأطباء ، فلن أمامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطـوف حول العالم من جديد ، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى .

كتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا فى مجلة «ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حيـاة أفضل حافلة بالسعادة » .

ان أحدا منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ماليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما ميكنه من خلق حيـاة ممتلئة سعادة . عليك أن تختار احد الشيئين : فاما أن تنحنى حتى تمر العاصفة بسلام ، واما أن تتصـدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع فى مزرعتى بولاية ميسورى فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولـكن الأشـجار لم تنحن للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت، وصـارت حطاما تذروه الرياح . ان أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية فى غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحنى للعواصف لتمر فى طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » لتلاميذهم : « انحنوا دائما أمام خصـومكم كغصن طرى ، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتمل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الاطارات فى مبدأ الأمر بأن تصنع اطارات صلبة

صماء « تقاوم » عثرات الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات مطاطية جوفاء « تلين » أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه الاطاراتللتجربة وان فىاستطاعتك أن تعمر طويلا ، وان تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة ، اذا أنت صانعت الزمن ، وابديت اللين حيال الصعاب والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى اذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها ؟ ما الذى يحدث اذا رفضنا أن ننحنى « كغصن طرى» وأصررنا على المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتتوتر أعصابنا ، وتمرض نفوسنا ، فاذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فاننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ الى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود ابان الحرب الأخيرة ، اما أن يرضوا بالأمر الواقع الذى ليس منه بد ، واما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولأضرب لك مثلا « وليم كاسيلياى » من أهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . واليك قصته كما رواها لطلبتى .

« لم ألبث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، أن عهد الى بمهمة من أشد المهمات خطرا ، على ساحل الأطلنطى ، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقعات ، وتصوروا أننى كبائع سابق للبسكويت ، أصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى أننى واقف أمام أطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروقى، ولم يكن قد مضى على تدربى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر الى الأمر بنقل حمولة من الذخائر ، الى احدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على أداء هذه المهمة ، بخمسة من

رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام الصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن

طبيعة المفرقعات التى يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتى يكفى صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبعثرتها أشلاء! وكانت صناديق المفرقعات تنقل الى ظهر السفينة بواسطة قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت أقول لنفسى وأنا ارتجف خوفا: « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقعات ؟ وجف ريقى ، وارتجفت ركبتاى ، وخفق قلبى ، وفكرت فى الهرب ولكنى لم أستطع الهرب ، فان هذا الهرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بى وبعائلتى ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان لزاما على اذن ان ابقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق المفرقعات فى قلة مبالاة ، برغم ان السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى أعانيه . بدأت أفكر فى شىء من التعقل ، قلت لنفسى : « هب انه حدث انفجار ومزقك اربا ، فماذا أنت فاعل ؟ انك لن يتاح لك أن ترى ماتؤول اليه حالك ، ثم ان هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وأنت لا تأمل فى أن تخلد فى هذه الحياة ، فكف اذن عن هذا القلق السخيف ، وأد العمل الذى عهد به اليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق وانقشع الخوف ، فقد رضت نفسى ، خلال هذه الساعة ، على الرضا بما ليس منه بد .

« ولن انسى ما حييت هذا الدرس ، فى كل مرة أميل فيها . الى القلق لأمر ما لايمكن تبديله اهز كتفى واقول : « انسه ، فلابد مما ليس منه بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد أن عدت الى بائع بسكويت كما كنت » .

ومرحى ! مرحى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ؛

فانه يستحق منا كل تقدير .

لعل اشهر ميتة فى التاريخ ، بعد ميتة السيد المسيح مصلوبا، هى ميتة الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ النـــاس الى ابد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذى وصف به افلاطون ميتة سقراط ، لقد حســـد بعض أهالى أثينا ســـقراط ، وغاروا منـــه ، وهو الفيلسوف الحافى القـــدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم ، وحين قدم الساقى كأس المنية الى ســـقراط قال له : « ارض بما ليس منه بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابطالجأش ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو اربعة قرون، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق، ويعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتـــاب ، وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق ، فهل تريد أن تعـــرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراءتى الطويلة ؟ هاهى ذى ، وانصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صـــقال مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم ... وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء، الدكتور « رينولد نايبر » الأستاذ بمعهد الاتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .
« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .
« لأغير ما تقوى على تغييره يدى » .
« وهبنى اللهم للسداد والحكمة »
« لأميز بين هذا وذاك »

واذن ... فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك **القاعدة رقم ٤ .**

ارض بما ليس منه بد .

الفصل العاشر

اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد ان تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة فى سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب انك تريد ذلك . ولاريب ان ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو اننى أعرف الاجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى اعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا اقل من اسوقها اليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس الى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، اعطاها لى بعض اصدقائى لاستثمارها فى سوق الأوراق المالية . وكنت اعتقد اننى عليم بدخائل السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دانق من المال الذى احمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ، ولكن الأمر انتهى بى الى الخسارة الشاملة .

« لم اكن لابالى بضياع اموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع اموال اصدقائى — برغم انهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه — وعملت الف حساب لمواجهة اصدقائى بعد أن بددت اموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى فى السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شىء او لا شىء » . وكنت اعتمد فى المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، لفما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت امعن الفكر فى الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيها قبل أن اقفل راجعا الى السوق مرة اخرى ، وسعيت حتى تعرفت على انجح مضارب فى البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون

كاسلتز » . وظننت أن فى استطاعتى أخذ الخبرة منه ، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى ، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سالنى برنون بضعة اسئلة عن الطريقة التى اضارب بها ، انهى الى ما احسبه اهم مبدأ فى المضاربة ، وفى التجارة على العموم . قال : « اننى اقرر حدا اقصى للخسارة فى كل صفقة أعقدها . فاذا اشتريت — مثلا — أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا ، اضع فى التو حدا اقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات فى كل سهم ، اى انه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فاننى ابيعه فى الحال ولا انتظر اكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . فاذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت فى نصف صفقاتك ، وربحت فى نصفها الآخر فثق انك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر الا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا اقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة

يمكن لأرباحك فى نصف صــفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ فى التو ، ومازلت أعمل به الى الآن . والحقيقة أنه وفر لى ولعملائى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حــد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها الى المشكلات الشخصية أيضا ... مثال ذلك أننى اعتدت انتظار صديق لى لنتغذى معا فى أحد المطاعم. ولكنه قلما كان يحضر فى موعده ، فكنت أضيع فى انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائى ، وأخيرا قلت له : « اسمع يا صديقى. ان الحــد الأقصى الذى قررته لانتظارك هو عشر دقائق بعــد الموعد المحدد ، فاذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى فى انتظارك » .

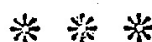
وكم وددت لو أننى أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ على من نفــاد الصبر ، واحتداد المــزاج ،

واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل أن أحجم عود كل موقف يتهــدد طمأنينتى ، وأقــول لنفسى : « اسمع ياديل كارنيجى ، ان هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من « كذا » من الوقت للاهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على أنه يحق لى أن أغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحــد على الأقل . وفى الحق أنه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جميعا . واليك تفصيل هــذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمرى ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتى فى كتــابة القصص ، كنت أود أن أكون مثل « فرانك نوريس » أو « جاك لندن » أو « توماس هاردى » وكنت متلهفا

على تحقيق هذه الرغبة حتى اننى ارتحلت الى أوربا ومعى قليل من الدولارات ـــ اثناء الأزمة الاقتصـــادية التى أعقبت الحرب الأولى ـــ وقضيت فى أوربا عامين اكتب قصتى الأولى ، واسميتها « عاصفة ثلجية » (The Blizzarb) والحقيقة ان العنـــوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقـــد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما انهى الى الناشر الذى قصدت اليه أن قصتى تافهة لا قيمة لها ، واننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتتت الفـــكر ، واحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على ان اتخذ اخطر قرار فى حياتى : اى الطرق اسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت اسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم اكن فى ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى اننى عملت وفقا لهذا المبـــدأ تماما ، فقد نظرت الى العـــامين الذين قضيتهما فى كتابة قصتى الأولى كما ينبغى أن انظر اليهما : اى على انهمـــا تجربة مشرفة . ومن هنا بدات السير : عـــدت الى مهنتى الأولى ، اى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لاتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! وانى ليستخفنى السرور متى عادت بى الذاكرة الى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لأكاد أرقص طربا .. وفى وسعى أن اقول مخلصا: اننى لم أضيع لحظة واحدة فى الندم على اننى لم اصبح مثـــل « توماس هاردى » !



منذ قرن مضى ، والبوم تنعب فى الغابات القائمة على شاطىء

« والدان بوند »، غمس « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش الأوز ، فى الحبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « ان قيمة الشيء انما تقاس بمدى الفائدة التى تعود عليك منه ، وبمدى الخبرة التى يجديك اياها » . ومعنى هذا : أننا حمقى ولاشك اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جلبرت وسوليفان » ! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغانى المرحة التى تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد اخرجا طائفة من أحب « الأوبرات » الخفيفة التى أمتعت العالم مثل « الصبر » و « بينافور » و «الميكادو » (١) ، ولكنهما لم يسعهما، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما فى هم ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى جلبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا ، وتخاصم الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان اذا كتب موسيقى احدى الأوبرات ، أرسلها بالبريد ! الى جلبرت . فاذا فرغ جلبرت من وضع الأغانى التى تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » الى

---

(1) Patience. Pinafore. The Mikado.

سوليفان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل فى طرف منه ، وكل منهما ينحنى فى اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه ! .

انهما على نقيض « لنكولن » ، لم يجعلا للغضب حدا أقصى !

حدث مرة فى خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض أصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، ان قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى . وقد أكون خلقت هكذا ، ولكنى لا ارى أن الغضب يجدى . ان المرء لا ينبغى أن يضيع نصف حياته فى المشاحنات. ولو أن احدا من أعدائى انقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة فى ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « اديث » روحالتسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » فى مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، رديئة التربة، حافلة بالأخاديد ، حتى انهما ذاقا الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دانق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفى البسيط العاطل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان ايفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يرزح تحت أعباء الديون الطائلة ، فقد أوعز الى « دان ايفرسول »من طرف خفى أن يكف عن اقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار براسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفى المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت فى السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى « اديث » ان عمى « فرانك » قد أساء اليك ، ولكن الا تشعرين مخلصة

أن شكواك من اساءته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الاساءة

نفسها ؟ » ولكننى كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب !.
ولقد دفعت عمتى « اديث » ثمنا فادحا لحقدها ومقتها ، دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

* * *

عندما كان « بنجامين فرانكلين » فى السابعة من عمره،ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع فى تلك السن فى غرام « مزمار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا « المزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « المزمار » دون أن يعنى حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » الى صديق له ، عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول : « لقد عدت الى البيت بعد أن ابتعت ذلك المزمار ، والدنيا لاتسعنى من فرط السرور ، فلما علم اخوتى الكبار بالثمن الذى دفعته فى هذا المزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى الا أن أبكى حنقا » . ومضت الأعوام ، واصبح « فرانكلين » شخصية بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس انه دفع ثمنا باهظا فى مزمار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه « فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال . فقد أثر عنه قوله : « كلما كبرت، واوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال ، رأيت كثيرين جداً يدفعون ثمنا باهظا فى مزمار زهيد ، وانى لأرى أن جانبا كبيرا من شقاء بنى الانسان مرجعه الى سوء تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسليفان » ثمنا باهظا فى سجاد تافه. وكذلك فعلت عمتى « اديث » وكذلك فعلت أنا فى كثير من المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى» مؤلف أروع روايتين فى الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام» و « أنا كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى :

انه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال فى العالم بالتقدير والاحترام . فقبـل وفاته بعشرين عاما — من عام ١٨٩٠ الى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون الى بيته، فى سيل لا ينتهى ، ليتملوا من طلعته ، ويشنفوا أسماعهم بصوته بل ليمتعوا أصابعهم بلمس مسوحة . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون فى مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هـكذا كان شـأن تولستوى بصفته العامة ، أما فى حيـاته الخاصـة ، فقد كانت تصرفاته وهو فى سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو فى السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة احبهـا حبا عنيفا ، وسـعدا فى زواجهما ، حتى لقد كانا يسـجدان لله ضارعين اليه أن يديم عليهما هـذه السـعادة . ولكن زوجـة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى انها اعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقمت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من ابنائها انفسهم ! وقد امسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفى مرة اخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم فى يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى ابناؤها فى ركن من الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم .

فما الذى فعـله تولستوى ردا على هذا ؟ انى لا الومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا ، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشده، ولكنه فعل أسوأ من هذا : انشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزماره » الباهظ الثمن ! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب الوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجتـه ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبـا كبيرا من مذكرات زوجها واحرقته فى النار . ثم أنشأت مذكرات خاصـة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل انها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « Whose fault ? »وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا احال هذان الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك ان هناك اسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، فى التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التى أراد منها كل منهما ان تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أن احدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وايهما كان المخطىء ؟ كلا ! فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك ان نضيع دقيقة واحدة فى التفكير فى آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من اجل « مزمار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما فى جحيم مقيم ، دون أن يفطن أحدهما الى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون ان يوافق احدهما الى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكة : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، اننا نسمم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها » .

نعم . اننى اعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما كما اعتقد أن فى وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا فى التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشىء بقيمته الحقة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم (٥) :

عندما يساورك القلق من اجل الحصول على شىء ، اسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ — ما مدى الفائدة التى سيعود بها على هذا الأمر الذى يساورنى من اجله ؟

٢ — كم من الوقت اجعله حدا اقصى لهذا القلق ؟

٣ — كم ينبغى أن ادفع ثمنا لهذا الشىء الذى يساورنى القلق

من أجله ، ولا أزيد عليه ؟

الفصل الحادى عشر

لا تحاول أن تنشر « النشارة »

استطيع وأنا اكتب هذه العبارة ، أن أتطلع من نافذة غرفتى، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » (١) التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « بيبودى » التابع لجامعة « بيل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « ان هذه الآثار ترجع الى ١٨٠ مليون سنة مضت » وبديهى أن اى أحمق فى الوجود ، لايحلم بأن يعود بخياله القهقري ١٨٠ مليون سنة ليغير او يبدل شيئا من هـذه الآثار .. ولكن هـذه المحاولة العقيمة ، فى رأيى ، لا تنطوى على مثـل الحماقة التى يأتيها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .

ان من المعقول أن تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

وليس ثمة الا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية انشائية مجدية . تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والاستفادة منها ، ثم نسيانها نسيانا تاما .

أنا أؤمن بهذا ، ولكن هل ترانى أملك الشجاعة دائما لأفعـل ما أؤمن به ؟ ولكى أجيب عن هـذا السؤال ، دعنى أسرد لك

تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت
ثلاثمائة ألف دولار .

---

(١) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتمى لفصيلة الزواحف ، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدما .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول فى مختلف المدن ، وانفقت المال بسخاء فى الدعاية والاعلان ، وقد استغرق قيامى فى هذه الفصول كل وقتى وسلبنى كل رغبة فى الاهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم اننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى أننى فى حاجة الى مدير لأعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

واخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى أننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن افعل شيئين . الأول : أن افعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنجتون كارفر » ، حين افلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته، وقدره أربعون الف دولار .. فقد سأله احدهم ، ان كان قد عرف انه خسر أمواله جميعها ، اجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير فى هذه الخسارة . حتى انه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والشىء الثانى : أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى فى براثن القلق وعشت أشهرا طوالا فى شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا لماما ، ولا اكاد أتناول من الطعام شيئا .. اننى عوضا عن أن

اتعلم من هذه التجربة القاسية درسا ، عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق اضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما اسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، ايسر من ان اكون انا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو أتيح لى أن اكون طالبا فى كلية « جورج

واشنجتون » بنيويورك ، لأتتلمذ على « مستر براندوين »، ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « الن سوندرز » من اهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنجتون » علمه درسا لن ينساه ابدا، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم اكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى .. فقد اعتدت ان استعيد اخطائى . واهتم بها اهتماما بالغا ، وكنت اذا فرغت من اداء امتحان وقدمت اوراق الاجابة ، اعود الى فراشى فأستلقى عليه ، ثم اعض اصابعى وانا فى اشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت اعيش فى الماضى ، وفيما صنعته فيه ، واود لو اننى صنعت غير الذى كان وافكر فيما قلته من زمن مضى ، واود لو اننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

« حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمنى وزملائى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها امامه على المكتب .. وتعلقت ابصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرنا تتساءل : مادخل اللبن

جميعها بزجاجة اللبن ، ورا... ... ... اللبن

فى دروس الصحة التى يلقنها لنا « مستر براندوين » ،و فجأة ، نهض « مستر براندوين » : واطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، واريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا يبك احدكم على مافات » .

ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لنتأمل حطام الزجاجة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيدا .. اننى اريد ان تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللبن ، واستوعبته البالوعة ، فمهما تشد شعرك . وتسمح للهم والكدر ان يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشىء من الحيطة والحذر أن تتلافى اراقة

اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط » .

* * *

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق انها افادتنى فى حيانى العملية اكثر مما افادنى اى شىء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها فى الكلية ، لقد علمتنى ان أحول دون اراقة اللبن اذا إستطعت ، وان أنسى انه اريق ، اذا لم استطع الحيلولة دون اراقته » .

وكأنى ببعض القراء يهزون اكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس فى تجسيم مثل سائر معروف : « لا تبك على ما فات » ! .

وانا اعلم انه مثل سائر معروف ، وانك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن اعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ، فان هذه الأمثال السائرة لم تخرج الا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، فى بوتقات التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء فى مختلف العصور عن القلق ، ما أغناك هـذا شيئا عن الحكمة الجوهرية التى يتضمنها هذان المثلان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على ما فات » . فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا من أن نستخف بهما ، لمـا احتجنا الى كتاب ــ كهذا ــ يعلمنـا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لاينغصها شيء .. على أن المعرفة لا تصبح « قوة » يعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هـذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وانما هدفه أن يذكرك

بما تعرفه فعلا ، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك.

لقد كنت على الدوام ، اعجب برجل مثل « فرد فوللرشد » الذى اوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة مشوقة . حين كان يرأس تحرير جريدة «فيلادلفيا بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية باحـدى الجامعات فسألهم ؟ » « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسـألهم .. « وكم منكم مارس نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد اصبعه . وعندئذ قال مسـتر شـد : « بالطبـع لا يمكن لأحـد أن ينشر نشـارة الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى. «فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة ! » .

* * *

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ، الواحدة والثمانين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقتما ولكنى تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات عديدة مضت .. فقد وجدت أن القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما ، كما لا يجديك أن تطحن الدقيق ! » .

نعم ! ليس يجديك أن تطحن الدقيق ، ولا أن تنشر النشارة، وكل ما يجديك اياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة فى المعدة .

* * *

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسى » بطل الملاكمة القديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع « تونى » التى خسر فيها لقب « بطل العالم فى الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة لكبريائه .. قال :

« فى غمار تلك المعركة أدركت أننى أصبحت عجوزا ، وفى نهاية الجولة العاشرة ، زايلنى الأمل فى الفوز اطلاقا ، وان كنت ظللت واقفا على قدمى .. فقد كان وجهى يدمى .. وعيناى لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين تونى» معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أننى لم أعد بطلا ، واتخذت طريقى الى حجرتى وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة.. وحاول بعض النظارة أن يمسكو بيدى معزين مواسين ، ولمحت الدموع تترقرق فى مآقى بعضهم الآخر .

« وبعد مضى سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد . وكم كان من الصعب على أن أبعد عن نفسى القلق الذى جلبه الى اليأس ولكننى قلت لنفسى : اننى لن أعيش فى الماضى ولن أبكى على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحنى أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن أقلق على الماضى قط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن يدفعه الى التفكير فى الماضى واستزاده قلقه . وانما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه الى مشروعات المستقبل ثانيا فانه لم يلبث أن افتتح مطعما فى « برودواى » ، وفندقا فى الشارع السابع والخمسين .. وفضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات انشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير فى الماضى . قال لى دمبسى : « لقد عشت فى خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التى كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

* * *

اننى اذ أقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، وأتأمل تصرفات الناس فى مختلف المواقف ، تتملكنى الدهشة من مقدرة بعض الناس على

محو قلقهم ومآسيهم ، والاستغراق فى الحياة كأن شيئا لم يحدث، لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لايقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن .. وقد أفضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال « ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة،

وتعمل فى نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضى بضعة أشهر ، حتى يمحو الأذكياء منهم كل تفكير فى تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا بحياة السجن ، ويمضونها فى هدوء وسكينة » وقد حدثنى « لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل بستانيا ، كان يغنى وهو يغرس البذور والأزهار فى حقول السجن ، ثم أردف قائلا « ان البستانى على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

« اذا القول قيل أو اللفظ كتب ،
« أو الخاطر جال أو الفكر وثب ،
« فليس يرد القول جهد ولا نصب ،
« وليس يعيد الفكر مدمع سكب »

فلماذا تضيع الدموع هباء وليس فى استطاعتها أن تعيد مامضى وولى ؟ لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات ، فمن ذا الذى خلق معصوما من الخطأ ؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة لن تجديك فتيلا ، لأنه ليست هناك قوة فى العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل واذكر دائما القاعدة رقم (٦) :

لاتحاول أن تنشر النشارة .

القاعــدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالاستغراق فى العمل فان العمل هو خير علاج للقلق أخرج للناس .

القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوافه ، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك .

القاعــدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شىء سائل نفسك « الا يحتمل الا يحدث هذا الشىء الذى أقلق من أجله اطلاقا ؟ » .

القاعــدة رقم (٤) :

ارض بما ليس منه بد ، واذا أدركت أن الفرصة لتغيير شىء او تبديله قد تجاوزتك الى غير رجعة فقل لنفسك : « هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن الا أن يكون الأمر هكذا » .

القاعــدة رقم (٥) :

ضع حدا أقصى للقلق . قدر قيمة الشىء ، ولا تعطه من القلق اكثر مما يستحق .

القاعــدة رقم (٦) :

دع التفكير فى الماضى ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضى ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى
يجلب لك الطمانينة والسعادة

الفصل الثانى عشر

حياتك من صنع افكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب الى فى احد برامج الاذاعة ان أجيب على السؤال التالى : « هل فى حياتك درس لا ينسى ؟» وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور :« الدرس الذى وعيته ولن أنساه ، هو ان للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما فى تكييف حياته » . ان أفكارنا هى التى تصنعنا ، واتجاهنا الذهنى (Mental Attitude) هو العامل الأول فى تقرير مصائرنا . قال ايمرسون : « نبئنى بما يدور فى ذهن الرجل ، أنبئك اى رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبىء عنه تفكيره ؟

واعتقادى الذى لا يتطرق اليه الشك ، أن المشكلة الكبرى التى تواجهنا جميعا هى كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فاذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت احداها فى اثار الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس اوريليوس» الذى حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة فى ثمانى كلمات ... ثمانى كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك ، وهى:

Our Life is What our thour thoughts make it

اى : « ان حياتنا من صنع افكارنا » .

أجل . فاذا نحن راودتنا افكار سعيدة كنا سعداء ، واذا

تملكتنا افكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء ، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، وإذا نحن فكرنا فى الفشل ، اتانا الفشل فى غير ابطاء ، وإذا جعلنا نندب أنفسنا ، ونرثى لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل » : « انك لست من تفكر أنه أنت، وانما أنت ما تفكر » (١) .

اترانى ادعو الى اتخاذ موقف ذهنى سلبى حيال كل مايعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، انما انا ادعو الى اتخاذ موقف ايجابى ، بمعنى أن « نواجه »مشكلاتنا لا ان « نقلق » من اجلها فما الفرق بين مواجهـــة المشكلات ، و « القلق » من اجلها ؟ دعنى اضرب لك الأمثال :

فى كل مرة اعبر فيها احد شوارعنيويورك المكتظة بالمواصلات فاننى « اواجه » ما انا فاعله ، ولا اقلق من أجله .. فالمواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها فى هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات فى غير وعى ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه اشد المشكلات قسوة وتعقيدا، بينما هو يغـــدو ويروح مرفوع الراس ، مشرق الوجـــه ، وقد يرشق زهـــرة انيقة فى ســـترته !! ولقـــد رايت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه فى تقديم افلامه الشهيرة عن حملات « اللنبى ولورنس » فى الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب فى ست من جبهات القتـــال ، وكان اهم تلك المنـــاظر جميعا ،

---

(1) "You are not what thimk but , what you think yor are Norman Vincent Peale

think yor are Norman Vincent Peale.

ما سجل للكولونيل لورنس على راس الجيش العربى ، واللورد اللنبى اثناء غزوة فلسطين . وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللنبى فى فلسطين ، ولورنس فى جزيرة العرب » ، رواجا منقطع النظير فى بريطانيا وسائر انحاء العالم، بل لقد تاجل موسم الأوبرا فى لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض فى « دار الأوبرا الملكية ــ كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الأفلام رواجا كبيرا فى لندن ، شرع « لويل توماس » فى القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض افلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو يستعد لاخراج فيلم عن الحياة فى الهند وأفغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه فى لندن مفلسا معدما .. وكنت أنا معه فى ذلك الحين . وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمنا فى أرخص المطاعم ، وما كنا لنتناول وجبات على الاطلاق لو لم نقترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندى المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » أنه رغم غرقه فى الديون ، وبرغم خيبة الأمل التى منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم انه لو امتثل للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها فى عروة سترته ،ويخرج هكذا الى « شارع اكسفورد » مرفوع الراس ثابت الخطوات .

كان تفكيره ايجابيا ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ، وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التى

مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد ان يصل الى القمة .

ان لاتجاهنا الذهنى تأثيرا عجيبا حتى فى قوتنا ، وقد أوضح العالم النفسانى الانجليزى « ج. ا. هادفيلد » هذه الحقيقة

فى كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » (١) .

قال : اجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهنى فى قوامهم ، التى كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم . وقد قسم هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل ففى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم فى اكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نومهم تنويما مغناطيسيا واوحى بأنهم غاية فى الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — اى اقل من ثلث قوتهم العادية ! — وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسى انه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : انه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفى المرحلة الثالثة أوحى اليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى انهم غاية فى القوة فاربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا! اى انهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة فى المائة تقريبا ! .. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهنى .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أوجزها لك ، رغم أنها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها .

فى ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء

الحرب الأهليــــة الأمريكيــــة بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم وبستر » (٢)ـــ وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش فى بلدة « آمزبرى » بولاية ماساتشوستس ـــ امـــراة مشردة ،

(1) J. A Hadfield "Psychology of Power"

(2) Mother Wepster

لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حيال مخلوقة واهنة ، محطمة لاتزن اكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. واوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » انها تفتش عن مأوى تأوى اليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ اننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » .. وكان من المحتمل ان تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دواما ، لولا ان « بيل اليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى اجازة ، فلما راى « مسز جلوفر » صـــاح فى حماته قائلا : « لا اريد ان يأوى هـــذا البيت المشردين وابنـــاء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن القى بالمـــراة الشريدة الى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مـــدرارا ، فوقفت المـــراة البائسة تحت المطر الهتون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شىء ! .

والجانب العجيب فى هـــذه القصة انه قد قدر لهـــذه المراة البائسة الشريدة التى طردها « بيل اليس » أن يكون لهـــا من « التأثير الفكرى » فى العالم اجمع ، اكثر مما كان لأية امـــراة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وابنائها المخلصين باسم « مارى بيكر ايدى » ـــ مؤسسة « العلم المسيحى » (١)

« التعلم المسيحي » (١) .

غير ان هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ، اللهم الا الجوع ، والفقر ، والمرض فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هاربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتا فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس الى التخلى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل اثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبدا لمدى واحد وثلاثين عاما ! .

---

(1) Mary Baker Eddy-Founder of "Christian Science"

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انساقت الى الاهتمام بما اسمته « العلاج بقوة العقل » The science of mind healthing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى مدينة «لين» بولاية ماساشوستس فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، اذ زلت قدمها ، فسقطت على الافريز المكسو بالجليد ، وراحت فى اغماء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، ان اصيب عمودها الفقرى باصابة بالغة وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل واما الشلل التام الذى يقعدها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، اذ فتحت « الكتاب المقدس والهمتها العناية الالهية — كما صرحت هى — ان تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « واذا مفلوج يقدمونه اليه مطروحا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك ، واذهب الى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

قالت « مارى بيكر » : ان هذه الكلمات أمدتها بقوة وايمان.

وبقدرة داخلية ، حتى انها نهضت من الفــراش ، وتمشت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق الى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، واكسبتها يقينا راسخا ان علتها لم تكن الا ظاهرة عقلية ، فحين امتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

* * *

تلك هى التجــربة التى مكنت « مارى بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيــد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن أيها القارىء تقول لنفسك : « ان هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجا لمبادىء « العلم المسيحى » . كلا ؛ فلست من اتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت بى الحياة.

ازدادت اقتناعا بقوة الفكر ، ومــدى تأثيره على الجسد . وانا أعرف رجالا ونساء يسعهم اقصاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق أفكارهم ، وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى حتى ان مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغربا .

وقد حــدث تحول من هــذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى « فرانك هويلى » من أهالى « سانت بول » بولاية مينيسوتا . حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت اقلق من اجــل كل شىء . من اجل نحافتى ، ومن اجل تساقط شــعر راسى ، وكنت أخشى الا أستطيع الزواج من الفتــاة التى اريدها ، الا احيــا الحياة التى اشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى اتركه فى الناس ، ومن اجل ظنى اننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم استطيع الاستمرار

فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غـدوت كمرجل يغلى وما له من صمام أمان ! ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر ، واصبت بانهيار عصبى ! . واسأل الله تعالى ان يقيك الانهيار العصبى ، فما من الم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشىء عن توتر الأعصاب :

« وكان الانهيار العصبى الذى اصابنى ، من الشـدة بحيث لم أستطيع أن أكلم احدا حتى من اهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعا لأقل صوت أسمعه ، وتجنبت الناس جميعا ، واصبحت انفجر باكيـا بين الحين والحين بغير سبب على الاطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محنـا متوالية ، واحسست ان البشر جميعـا ، بل العناية الالهيـة ايضا ، قد تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن اقفز الى النهر ، فاضع حـدا لهذا العذاب .

غير انى تررت عوضا عن الانتحار ، أن أرحل الى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتقيت درجات القطار

سلمنى ابى مظروفا وأوصانى الا افتحه حتى أصل الى فلوريدا، ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف ، فلم أهتد الى غرفة واحدة خالية فى فندق ، ثم وفقت أخيرا الى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعـد ذلك ، أن التحق بعمـل على باخرة شحن تعمـل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت اقضى الوقت كله على الشاطىء . ولقـد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى .

« وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيـه : « ولدى : انك الآن على بعد الف وخمسمائة ميل من بيتك، ومع

ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك ، اليس كذلك ؟ انا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هـــذه المسافة الشاسعة الشيء الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شيء من التجارب التى واجهتها قد تردت بك الى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وانما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هـــذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عد الى بيتك وأهلك ، فانكيومئذ قد شفيت » .

« ولقد اهاجنى خطاب والدى وأغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصح والارشاد وانمـــا كنت أطمع فى الشـــفقة ، والعطف ، والرثاء ، بل وصل بى الغضب الى حد أن قررت ألا أعود الى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما انا أذرع أحد شوارع ميامى، صادفت كنيسة فى طريقى تقام فيها الصلوات ، ولما تكن لى وجهة معينة ، فقد وجدتنى منساقا الى داخلهـــا لأستمع الى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة » . وكانما كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وانصاتى الى الأفكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة ممحاة ، محت الاضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا

للمرةالأولى فى حياتى . ولقد هالنى اذ ذاك ، أن ارى نفسى على حقيقتها . نعم ! لقد رايتنى اريد اغير الدنيا وما عليها ، فى حين أن الشيء الوحيد الذى كان فى اشد الحاجـــة الى التغير ، هو تفكيرى ، واتجاه ذهنى .

« وفى اليوم التالى حزمت أمتعتى ، ويممت شطر بلدتى . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملى . ثم لم تمض بضعة

اشهر ، حتى تزوجت من الفتــاة التى خشيت ان افقدها . وانا الآن رب اسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة ابناء . لقــد لطف الله بى ماديا ومعنويا واخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفى الوقت الذى دهمنى فيه الانهيار العصبى كنت اشتغل حارســا لبليا اراس ثمانية عشر عاملا . اما اليوم فأنا مشرف على مصنع لانتاج الكرتون ، واراس اكثر من اربعمائة وخمسين عاملا . ان الحياة لتبدو لى الآن امتع واحفــل ، واحسب اننى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . واذا حاول الآن شىء من القلق ان يتسرب الى نفسى كما يفعل مع كل نفس — فانى اقول لنفسى : اضــبط اتجاهك الذهنى وزنه ،وسوف يسير كل شىء على ما يرام .

* * *

« واننى لا يسعنى الا ان اغبط نفسى مخلصا على اننى اصبت بالانهيــار العصبى ! .. فقد تعلمت مــدى سيطرة عقولنا على اجسامنا ، وفى استطاعتى الآن ان استنهض افكارى الى العمل فى صالحى — كما اننى ادرى الآن ان ابى كان على حق حين قال: ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وانما موقفى منها . واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما الم بى » .

* * *

تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هويلى » ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، او على مقدار ما نملكه وانما تعتمد على

طبيعة اتجاهنا الذهنى فحسب . ودعنى اضرب لك مثــلا آخر « جون براون » الذى أعدم شنقا لانه احتل الترسانة فى «هاربرز فيرى » وحاول أن يحرض العبيــد على الثورة . لقد ســيق الى

غرفة الاعدام وهو جالس فوق أكتافه ، وجلاده الى جواره ، وكان الجلاد قلقا مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والاطمئنان ! .. وحين تطلع الى قمم جبال « بلوردج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! ان الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » .

أو خذ مثلا « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الانجليز ارتادت القطب الجنوبى . فلعل رحيلهم الى القطب كان أقسى رحلة قام بها انسان . فقد نفد طعامهم ، ووقودهم ، وعتادهم . ولم يسعهم الاستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف السكون الجنوبى أحد عشر يوما بلياليها . وكان « سكوت » وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ، فما هى الا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا فى نوم لا يفيق منه أبدا .. لكنهم تجاهلو المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغانى والأهازيج المرحة ! وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور ! اننا لو داعينا الأفكار الانشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين الى حبل المشنقة، أو ضاربين فى ثلوج القطب الجنوبى .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت اذ قال :

« فى وسع العقل أن يخلق ، وهو فى مكانه مقيم

جحيما من الجنـــة ، أو نعيمـــا من الجحيم »

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « وهيلين كيللر » .. لقـــد حصـــل « نابليون » على اقصى ما يطمع فيه انسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما فى منفاه بجزيرة «سانت هيلانة »: « اننى لم أذق فى حياتى السعادة الحقة ستة أيام سويا ! » فى حين صرحت « هيلين كيللر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقـــد استمتعت بمناهج الحيـــاة ، ونعمت بجمالها » ! واذا كان نصف قرن من الحياة على هـــذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شىء على الاطلاق يســـعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » .. وأنا اذ أقول هذا ، انما أكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختام مقـــاله الممتع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واتتك أخيرا ولكنى أنصحك الا تتمادى فى هذا الظن ، فلا شىء يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة الا نفسك »! .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الروائى ، بأن ازالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من ازالة أورام الجسد . الفى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابتى روبنسون » أن اربعة مرضى من كل خمســـة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضـــوية تدخلت فى اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول: « ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموما الى عجز المرء عن الملاءمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخـــذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التاليـــة

شعارا له فى الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وانما الذى يضيره حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث امر متروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — أيها القارىء — احاول ان اقول ؟ .. اتراني انصحك ، متى غرقت فى مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها اعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، أن تتخير ، بمحض اختيارك ، الموقف الذهنى الذى تتقفه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما أهدف اليه ! ليس هذا وحسب ، بل اننى سوف ابين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفسانى الذى لم يدانه احد من العلماء فى مضمار علم النفس العملى : « الذى يبدو لنا جميعا أن الفعل يعقب الاحساس . ولكن الواقع أن الفعل والاحساس يسيران جنبا الى جنب .. فاذا سيطرنا على الفعل الذى يخضع مباشرة للارادة . امكننا بطريق غير مباشر ان نسيطر على الاحساس » .

او ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » أن يقول :ليس فى استطاعتنا أن نغير شيئا من احساساتنا بمحض ارادتنا ، ولكن فى استطاعتنا ان نغير افعالنا ، فاذا غيرنا افعالنا ، تغيرت احساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المفضية الى السعادة — اذا افتقدت السعادة — هى أن تبدو كما لو كنت سعيدا .. » .

هل وقفت على السر الآن ؟ انه من البساطة بمكان . جربه بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وارجع كتفيك الى الوراء ، واملأ رئتيك بالهواء ، وغن مقطعا من اغنية ، او صفر بفمك ان كنت لاتستطيع الغناء ، او همهم ان كنت لاتستطيع الصفير ، وحينئذ سوف تدرك فى التو واللحظة ، ما يعنيه «وليم

جيمس » .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا وانت « تصطنع » السعادة ! .

اعرف امراة فى كاليفورنيا — امسك عن ذكر اسمها — يسعها أن تمحو شقاءها جميعا فى مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها وقفت على هذا السر . انها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط ان تتكلف السعادة ؟ كلا ! اذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « اننى بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المطل من عينيها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فيك قائلة : « يا الهى ! لو انك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! » وانها لييدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ، يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ، ماتبقى لها من العمر . ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبتسم ! انها تشكو على الدوام .. تشكو من ازواج بناتها وفظاظتهم وأنانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها من مالها ما يغنيها عن معونة أى انسان .. انها على الجملة ، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف! ففى استطاعتها ، لو شاءت ، أن تحيل نفسها من امراة شقية تعسة كئيبة ، الى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ،وأن توجه ما بقى فى قلبها من حب الى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى الرثاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « ه. ج. انجلرت » يرجع السبب الأول فى بقائه الى الآن على قيد الحياة الى وقوفه

على هذا السر . فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت

بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب الى الطبيب ، فقال له ان ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤ ، وانه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه — أن يتأهب لملاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من أننى سددت اقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكئيبة .

« لقد أشقيت كل انسان .. أشقيت زوجتى وأهلى ، وغرقت أنا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع، وأنا أجتر خواطرى الكئيبة ، وفجأة قلت لنفسى : انك تتصرف كأحمق . انك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟

« وشددت كتفى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت أتظاهر كما لو كانت السعادة ملك يمينى . وأعترف أننى صادفت بعض العناء أول الأمر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على أن أكون مرحا ، مسرورا ..ومنذ ذلك اليوم بوات أستشعر تحسنا فى صحّتى ، واستمر التحسن .

« واليوم ، وقد انقضت أشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه أن أوسد اللّحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ، فقد شفيت من ضغط الدم

وانى لأعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نبوءة الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو اننى دابت على التفكير فى المــوت ، واستسلمت لحزن والشــقاء ، ولكنى اتحت لجسدي فرصة الشفاء ، بأن غــيرت اتجاهى الذهنى من المــرض الى الصحة ! » .

هل لى اذا أن أوجه سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير فى الصحة ، فى وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على انقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

* * *

منذ عدة ســنوات ، قرأت كتابا صــغيرا ترك فى نفسى اثرا لا يمحى ، عنوانه « كمــا يفكر الانسان » (١) ، ومؤلفــه هو « جيمس لين الن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء، متى غير اتجاهه الذهنى حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله ... دع انسانا يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . ان القدرة الالهية التى تكيف مصائرنا ، موضوعة فى أنفسنا ، بل هى انسفنا ذاتها، وكل مايصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المــرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتا بالمقدس ، فى « سفر التكوين » ان الخالق جل وعلا ، وكل بالانسان الســيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة على نفسي

وحسب .. السيطرة على أفكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على عقلى وروحى . والعجيب حقا أننى أعلم أن هذه السيطرة فى متناول يدى فى أى وقت شئت ، فما على الا أن أسيطر على أفعالى ، التى تسيطر بدورها على احساساتى .

دعنا اذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « ان كثيرا مما

---

(1) Games Lane Allen, "As Man thinketh" published by Fowler & Co. Ltd.

ندخله فى حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا غيرنا اتجاهنا الذهنى ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

فلنكافح من اجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الانسائى السعيد ، واليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد اجدانى هذا النهج كثيرا ، حتى اننى طبعته ووزعته على الناس بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما «ساييبل بارنريدج »(١) ولو أننا ، انت وأنا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا أنفسنا من القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة .

لليوم فقط

١ — لليوم فقط سأكون سعيدا . فقد قال ابراهام لنكولن وقوله الصدق « ان معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتوون بينهم وبين أنفسهم » ، فالسعادة تأتى من داخل النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل فى اجتلابها .

٢ — لليوم فقط سألائم بين نفسى وبين كل ما هو حادث ،

ولا أحاول أن أوفق بين كل شىء وبين رغباتى . سأرضى بأهلى، وعملى ، وحظى على علاتها .

٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمى . سأرعاه ، وأروضه ، واغذيه ، ولا أسىء اليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيعة فى يدى .

٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلى . سأتعلم شيئا نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج الى مجهود ذهنى ، وامعان فكرى ، واعمل على استيعابها .

٥ — لليوم فقط سأصقل روحى . سأسدى معروفا لشخص

---

(1) Sybil F. Partridge

ولا أفصح له عن شخصى ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب فى أدائهما ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا فى أحسن هندام، واجمل مظهر ، واتحدث بصوت رزين ، واتصرف بأدب وكرم ، واجزل مديحى للناس ، ولا الوم احدا أو افتش على اخطاء احد، ولا احاول أن أوجه احدا أو سيطر على أحد .

٨ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتى كلها دفعة واحدة ، ففى وسعى أن أنجز فى خلال اثنتى عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو اننى ارجأتها الى آخر العمر .

٧ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ماأود انجازه فى خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج، ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة

والاندفاع .

٩ — لليوم فقط ، سأختلى بنفسى نصف ساعة وأسترخى. وفى خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى الى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى الى الكمال .

١٠ — لليوم فقط ، سأتجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من الا اكون سعيدا. وسأتمتع بكل ما هو جميل، وسأقنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوننى الحب .

فاذا أردت أن تخلق اتجاها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة، فاليك القاعدة رقم (١) :

فكر فى السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك

الفصل الثالث عشر

الثمن الباهظ للقصاص

فى ذات ليلة من الليالى التى كنت أخترق فيها غابة (يللوستون) مع بعض أصحابى ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار .

وفجأة برز لنا وحش الغابة المخيف : الدب الأسود . وتسلل الدب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة فى أطراف الغابة ألقوها هناك، وفى ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات

المغامرين ، يمتطى صهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قال : ان الدب الأسود يسعه أن يقهر اى حيوان آخر يعيش فى العالم الغربى ما عدا الثور فى الغالب .. غير انى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه فى الغابة ، وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « النمس » (١) .

ولا ريب فى أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوى تمحو « النمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيقت الخناق على آدميين من طراز هذا « النمس » فعلمتنى التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا ! .

---

(١) النمس : حيوان صغير فى شكل الفأر وحجمه ، او يزيد قليلا ، ووسيلته فى الدفاع عن نفسه ضد أعدائه ان يفرز مادة كريهة الرائحة ، تزكم الأنوف .

اننا حين نمقت أعداءنا ، فانما نتيح لهم الفرصة الغلبة علينا.. الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وان أعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون منا ! ان مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل أيامنا ولياليناا الى جحيم .

من تظنه قائل هذه العبارة ؟ « اذا سولت لقوم انفسهم أن يسيئوا اليك ، فامح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول ابدا أن تقتص

منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم » ؟ ان هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادرة من فيلسوف مثلى يحلق بذهنه فى أجواز الفضاء ، الا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على العكس ! فقد نشرت هذه الكلمات فى أحد المنشورات التى توزعها ادارة البوليس فى مدينة « ميلووكى »!

فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهى قد تؤدى بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » ا اذ قالت : « ان ابرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة انفعالهم ، وامتثالهم للغيظ والحقد » .

ومن ثم ، فأنت ترى ان المسيح عليه السلام ، حين قال : « احبوا اعداءكم » لم يكن يبغى تقويم الأخلاق وحسب ، وانما كان تقويم الأبدان ايضا ، وفقا لمبادىء الطب الحديث . وحين نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبع مرات » (١) فانما كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب، وقرحات المعدة ، وغيرها من الأدواء .

اصيبت احدى معارفى اخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها

(١) النص الذى وردت فيه هذه العبارة فى الكتاب المقدس . هو كما يلى « تقدم اليه بطرس وقال : يا رب كم مرة يخطىء الى اخى وانا اغفر له ، هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا اقول لك سبع مرات . بل الى سبعين مرة سبع مرات » (متى ١٨ : ٢١) .

به الأطباء هو الا تدع الى الغضب سبيلا اليها مهما كان السبب، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ، بل ان نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم فى بلدة « سبوكين » بولاية واشنجتون منذ

بضعة أعوام ، وأمامى الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس فى بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفى « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هذا فى سبوكين ، لأنه اندفع الى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة فى فنجانه — أى فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم، حتى انه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهى قاصدا قتله ، ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد فى تقرير الطبيب الشرعى أن الغضب هو الذى سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فانى أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتست وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سحنتهن فغدت بغيضة منفرة ، لا لشىء الا لدأبهن على الغضب والانفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة ، تستطيع أن تعيد النضرة والجاذبية الى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقة ، والحب .

ان الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بمأكلنا ، وفى ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقد يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » (أمثال سليمان ١٧٠) .

الا تمتلىء نفوس أعدائنا سرورا وارتياحا اذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الاضطراب فى قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فاذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطى لأعدائنا

فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفى ذلك

يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها ! » .

وعندما نصحنا المسيح أن نعفو « الى سبعين مرة سبع مرات» فانما كان ينصحنا باقامة معاملتنا مع النـــاس على أسس متينة قوية . وأمامى الآن خطـــاب تلقيته من « جورج رونا » ببـــلدة « ابسالا » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محاميا فى « فيينا » ولكنه هرب الى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ،ومن ثم كان فى أشد الحاجة الى عمل ، ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب فى أن يعمل وكيلا لبعض الشركات التى تشتغل بالتصدير والاستيراد. وقد اجابت معظم الشركات التى كتب اليها بطلب عملا بألا حاجة بها اليه فى الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب ، وانها احتفظت باسمه لحين الحاجة اليه .. ولكن شخصا واحدا ارســـل الى «جورج رونا» خطابا مختلفا يقول فيه : « مخطىء فيما توهمته عن حقيقـــة عملى .. بل انك مخطىء واحمق معـــا .. وحتى لو كانت بى حاجة اليك لما اخترتك أنت بالذات . فأنت لا تجيـــد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء » ! وعنـــدما قرأ « جورج رونا » هـــذا الخطاب استشاط غضـــبه ، وثارت عواطفه وهم بأن يكتب الى هذا الرجل خطابا قدر أنه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى ان هذا الرجل ليس على صواب انها ليست لغتى الأصلية، ومن ثم فمن المحتمـــل أن اخطىء دون أن أفطن الى اخطائى ، فاذا كان الأمر كذلك فلابد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبـــل ان اسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة اثارتنى ، لا يغير شـــيئا من امتنانى له ، اذ دلنى على موطن الضعف فى .. ولهذا يجب ان اشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعده، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم — كان جميلا منك ان تتكلف عناء الكتابة الى خاصة وانك لست فى حاجة الى خدماتى ، وانه ليؤسفنى اشد الأسف اننى اخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ اننى استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطنى اسمكم بوصفكم علما من اعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق اننى لم أفطن الى الاخطاء اللغوية التى وقعت فيها، ولذلك اشعر بالخزى والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول فى المستقبل تصحيح اخطائى لأكون عند حسن ظنك بى . وفى الختام اود أن اشكرك على ان هيأت لى فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه ان يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا لينا يسعه ان يدرأ الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا ان نحب أعداءنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشد والحجى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضيرك سب ولا ذم ، وانما يضيرك

سألت مرة « جون ايزنهاور » نجل الجنرال « دوايت ايزنهاور »هل ينفعل ابوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! اننى ما رأيت ابى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .
أن تفكر فيهما!» .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه ان الأحمق هو الذى يغضب، أما العاقل فهو الذى « يرفض » ان يغضب ! .. وتلك بالضبط كانت السياسة التى اتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء

استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصـــارع الموت ، كان يقول : « فى كل ليلة اغفر كل شىء واعفو عن كل لنسان » ! أتراه كان مثاليا ، مغاليا فى المثالية ؟ أم رقيقـــا متناهيا فى الرقة ؟ اذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الالمانى العظيم « شوبنهور » ، مؤلف كتاب « دراسات فى التشاؤم » (٣) فقـــد كان شوبنهور ينظر الى الحياة على انها « مغامرة عقيمة اليمة » وكان اليأس يغمره من قمة الرأس الى اخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما فى غمرات يأسه : « فى الوســـع الا يجتلب أحد عداء احد » ! .

وقد سألت « برنارد باروتشى » — الرجل الذى كانمستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج، وكولدج ، وهوفر، وروزفلت ، وترومان — ســـألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليـــه ، فأجاب . « اننى لا اسمح لأحـــد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد أن يزعجنا ، انت ، وانا ، اذا لم نسمح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الانسان الشموع ، على مر العصور، تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالســـيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت فى حدائق « جاسبر » فى كندا أسرح الطرف فى اروع الجبال الراسيات فى العالم الغربى طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه اسم « اديث كافل » . تلك المرضة الانجليزية التى سيقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار الى حتفها رميا بالرصاص على ايدى الجنود الألمـــان فى الثامن عشر من شهر اكتوبر عام ١٩٥٩ . وما كانت جريمتها غير انها آوت فى بيتها الذى اتخذته مقاما فى بلجيكا ، عددا من الجنـــود الانجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، وداوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار الى هولنـــده .

(٢) Schopenhaur, "Studies in Pasimism"

وعندما دخل القس الانجليزى الى السجن الحربى الذى زج بها فيه ، فى بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق اديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرانيت ، وهى : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » . وبعد مضى اعوام نقل جثمانها الى انجلترا ، واقيمت مراسم الاحتفال به فى كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت فى مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portail Gallery ، تخليدا لذكرى هذه المراة الخالدة التى قالت يوما : « ان الوطنية وحدها لاتكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان ! » .

واحدى الطرق المؤدية الى العفو عن اعدائنا ، هى ان ننشغل بقضية أوسع وأكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من اساءة او عداوة ، لأننا نكون مهتمين اذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شىء غيرها . ولأضرب لك مثلا تلك الفاجعة التى أوشكت أن تحدث فى غابات الصنوبر بولاية مسيسبى فى عام ١٩١٨ .. فقد أوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسا وواعظا . أن يشنق على قارعة الطريق ! .

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الاعصاب خلال الحرب العالمية الاولى ، سرت اشاعة فى أواسط مقاطعة المسيسبى مؤداها أن الالمان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما اسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب

فيها يقول ، الحياة معــركة يتحتم فيها لعى كل زنجى أن ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « أجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هــذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استمعوا الى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا

كبيرا عادوا به الى الكنيسة ، وتبضــوا على الواعظ واحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه فى الطريق مسافة ميل ثم وضـــعوه فوق منصـة خشبية مرتفعة ، واشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه ثم احراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنر ان كان لدى هــذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسـه .. فليتكلم قبــل أن يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته ». كان قد تخرج فى جامعة « أيوا » عام ١٩٠٧ . وقربتــه أخــلاقه الدمثة ، واجتهاده فى الدرس والتحصيل ، وبراعته فى الموسيقى، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء . وبعــد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرأ سيرة « بوكر . ت واشنجنطون » فألهمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بنى جنسه . ومن ثم قصد الى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهى بلدة تبعــد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينــة جاكسون بولاية المسيسبى ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهــذا المبلغ التافه مدرسة فى العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، فى تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف

حوله : انه كافح من أجل تعليم الأميين من بنى جنسه ، بنــين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحــدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه فى كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب والأبقار ، والمــال ، ليتسنى له الاستمرار فى رسالته التعليمية ! .

واذا تكلم « لورنس جونز » فى تلك الليــلة ، ببيان مؤثر ،

وبلاغة خلابة ، لا دفاعا عن نفسه ، وانمــا عن رسالته التى كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، ولخيرا صاح عضو متقاعد فى حكومة الاتحــاد ، كان يقف فى ذاك الحشد : « اعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن اسماءهم ، انه يقوم بعمل عظيم ، وأرى اننــا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغى علينا أن نساعده لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبعته ، وبســطها فى يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجى ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الانسانية التى اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلأ حقــدا على أولئــك الذين جروه فى الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقد! وكان ممــا قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقــد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرنى الى هــذا الدرك الأسفل لــكى اكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، اشار « ابكتيتوس » الى اننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال

لمن الشرور التي تزرعها . ثم قال : « عاجلا او آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فانه جدير الا ينقم على أحد ، أويلوم أحد ، أو يكره أحدا » .

لعل أحدا من أنجبتهم أمريكا في تاريخها جميعا ، لم يلق من الايذاء والمقت والخديعة مثلما لقى لنكولن ! وبرغم ذلك فان لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فاذا أساء رجل الى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن الى أن يقلده اياه ، كما لو كان يقلده صديقا .. ولا اخاله عزل رجلا من عمله لانه كان عدوا له ، أو لانه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكولن أوذى ، وأسيء اليه على يد رجال تقلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال كامليلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيسن . فان لنكولن كان يرى — كما يقول هندرون — أنه « لا ينبغى لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون فى أيدى الظروف ، والأقدار ، والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التى تطبع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلصق بهم هذا الطابع الى الأبد ».

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا الميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التى ورثها أعداؤنا، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد» أن يقول : « بدلا من أن نمقت أعداؤنا دعنا نشفق عليهم، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات ، والوان الانتقام على رؤس أعدائنا ، دعنا نشملهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والعفو » .

لقد نشأت فى عائلة اعتاد افرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله .

ولا يزال يتردد فى سمعى صوت أبى ، فى ذلك البيت الريفى فى ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، وأحسنوا الى مبغضيكم ، وصلوا لأجل الذين يسيئون اليكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبى أن يعيش وفق هذا المبدأ الذى استنه المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوجون على غير طائل .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة اذكر القاعدة رقم (٢) :

لا تفكر فى محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فانك ، بمحاولتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعداءك . وافعل مثلما يفعل الجنرال ايزنهاور : لا تضيع لحظة واحدة فى التفكير فى أولئك الذين تبغضهم .

الفصل الرابع عشر

لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيرا فى تكساس رجل أعمال كان يغلى كالمرجل من فرط الغضب . وقد قيل لى قبل أن القاه ، انه سيكشف لى عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التى اثارته الى هذا الحد ، فيرجع الى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فمازال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم الا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم اربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف

دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له احد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لى هــذا الرجل : « لكم اتحسر على كل سنت اعطيته لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجــل الغاضب ممتلىء سما » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى اننى رثيت لحاله ! كان فى نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — فى هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثى الفرق بين سننا الحاليــة وسن الثمانين ، وقياسا على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحياها ، وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذى تبقى له ، فى التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان فى مقدور هذا الرجــل ، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحــد من مرؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود ؟ فلعله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ، أو لعله أرهقهم بمــا هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا الى منحة عيد

الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا اليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى ان أحــدا موظفيه لم يجرؤ ، أو لم يهتم بشكره ، و لعلهم ادركوا انه وهبهم هذه المنحة بدلا من ان تأخذها الضرائب ، وان هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، ان موظفيــه كانوا أنانيين سيىء الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقةأكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صمويل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها الا الرعاية الفائقة،

ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهــذا هو الهدف الذى أسعى اليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه، فدلل بهذا على انه جاهل بالطبيعة الانسانية .

لو انك انقذت حياة رجل ، اتراك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صمويل لايبيتز » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا، انقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ، فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح عليه السلام ، عشرة من المفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحد فقط !. أما التسعة الباقون فقد انصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثنى « تشارلى شواب » ، انه أنقذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عليه ، ويكيل له السباب الوانا !

ترى لو انك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقربائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفض عنــه غبار الموت بعد ذاك بزمن ، لروعه

أن يجــد قريبه يسـبه ويلعنـه ! لمــاذا ؟ لأن كارنيجى وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من الدولارات . ووهب قريبـه هذا مليونا واحدا ! .

ان الطبيعة الانسانية مابرحت فى الطبيعة الانسانية ، والأرجح انها لن تغير أبد الآبدين . فلماذا لا نتقبلها على علاتها ؟ ولمــاذا

لا تكون واقعيين ، كما كان الامبراطور الرومانى « ماركوس أوريليوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتقى فى هذا اليوم بأشخاص أنانيين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فلنا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا نتحسر على ضياع الامتنان ، وتفشى الجحود بين الناس؟ انه لأمر طبيعى ، أن ينسى الناس واجب الشكر ، فاذا توقعنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لاتفتأ تشكو من أن أحدا من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر : فلو أنك زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهى تقص عليك ماقدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالا ، وارسلت احداهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكرا منهما لها وامتنانا ؟ نعم ! تأتيان احيانا ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما بالملام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى أختها الى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقيا ؟ نعم ! لقد قال الأطباء ان لها « قلبا عصبيا » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

ان ما تحتاج اليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها تسمى هذه الأشياء « شكرا » ولن تظفر هذه

السيدة قط بالحب . مادامت تطلبه ، وتنتظره ، وانما تظفر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هى فى اغداقه دون أن تنتظر

له استجابة ؟

أترانى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا – انت وانا – بواسطتها ان نحصل على السعادة المنشودة . وقد رايت هذه الطريقة تؤتى ثمارها فى محيط عائلتى نفسها ، فقد كان ابى وامى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم اننا كنا فقراء ، غارقين دواما فى الديون الى آذاننا ، الا اننا كنا نرسل الهبات كل عام الى احد ملاجىء الأيتام فى « ايتوا » ، ولم يزر ابى ولا امى ، هـذا الملجأ قط ، والأرجح ان احـدا لم يشكرهما على اريحيتهما – اللهم ألا من طريق المكاتبات – وبرغم ذلك فقد كان يكفى ابى وامى سعادة انهما يبذلان العطايا دون ان ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحينما كبرت ، وخرجت من بيت ابوى ، اعتدت ان ارسل اليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، واوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما قلما عملا بنصيحتى . فمتى ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد، حدثنى كلاهما ، عن فحم الوقود، واصناف البقالة التى اشتراها واهدياها الى رجل بائس فى البلدة يعـول كثيرا من الأولاد بقليل من المال ؟

كان ابى وامى يطـيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرانا .

واحسب ان والدى يكاد ينطبق عليه وصف ارسـطو للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من اسداء المعروف الى الآخرين ولكنه يشعر بالخزى حين يسدى اليه الآخرون معروفا، فان من دلائل رفعة الشأن ان يؤدى المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن ان يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم اذا اردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير فى الشـكر أو انتظاره ، ولنغط بقصد الاعطاء ذاته .

ان الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحــود ابنــائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح ــ على لســان شكسبير ــ قائلا : « ليس اشد ايلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ ان الجحود فطرة ، مثله مثل الأعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبتها الا الرى والسقيا فاذا لم نعود ابناءنا اجزال الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم ان يشكرونا نحن ؟ .

واحسب أن خالتى « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التى لم تشك قط من جحود ابنائها ... وما زلت أذكر ، منذ كنت طفلا، أن خالتى فيولا كانت تدعو امها الى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حماتها ، وفى وسعى أن اغمض عينى وانصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين الى المدفأة فى بيت خالتى الريفى تتبادلان الحديث فى صفاء وانسجام ، وبديهى انهما كانتا تسببان ازعاجا كثيرا لخالتى ، ولكنها لم يظهر عليها قط شىء من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم أن لها ستة ابناءهم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم فى الأمر أن خالتى لم تكن ترى فى صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

ترى أين تعيش خالتى فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه فى بيته . ان ابناءها يحبونها حبا جما ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! أيعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! انما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء فى صباهم فى بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان احاطوها بهما .

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : ان تعود أبنائنا الشكر. يقتضينا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « أن للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا ، ولنطلقها بحساب . مثال ذلك ــ عندما نوشك ، فى المرة القادمة،

ان نقلل من صنيع أحد أمام أبنائنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من ان نقول : « انظر الى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتها بنفسها . ان هذه الهدية لم تكلفها شيئا ! » فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . اليس هذا جميلا منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، فى غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من اجل الجحود الذى اصابك ، اليك القاعدة رقم ٣ :

(ا) بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته : ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

(ب) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست فى توقع الشكر ، وانما فى البذل بقصد البذل ذاته .

(ج) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فاذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى أن ندربهم نحن على هذه العادة .

الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد ابوت » من سنوات عدة ــ وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسورى ــ اذ لبث مديرا لبرامج محاضراتى أمدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم فى مدينة كانساس فأقلنى بسيارته . وفى خلال الطريق الى مزرعتى فى بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن انساها ما حييت . قال :

« فى ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير فى شارع «دوفرتى» الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا اذاب كل ما كنت اعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام . وكنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته فى مدينة وب .. وقد باءت تجارتى بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد اغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع، وفى يوم الحادث كنت متجها الى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، وأوشك الايمان أن يفارقنى . اذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد ان يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية

مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين امسك بكليتها قطعتين من الخشب يستند بهما الى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية الى الأمام .. التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى

يجلس عليها ليعتلى الطوار . فلما اصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله ، التقيت عيناه بعينى فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، انه يوم جميل ، اليس كذلك ؟» واذ وقفت متطلعا الى هذا الرجل ادركت كم انا موفور الثراء ! فان لى ساقين ، واستطيع ان امشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه ان يكون سعيدا ، مرحا ، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى ان اتصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت أن اقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى اذ ذاك واتتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى ان أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب الى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم اننى ذاهب الى كانساس « للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! .

« والآن تطالعنى كل صباح فى المرآة هذه الكلمات التى لصقتها بنفسى على صقال المرآة :

« كاد القلق يبددنى هباء
« لأن قدمى افتقدتا حذاء
« الى ان صادفت من يومين
« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « أيدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما . . فقال : « الدرس الذى افدته من تلك التجربة ، انه ما دام لديك المـــاء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغى لك ان تشكو من شىء بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن

جندى جرح فى معركة « جوادال كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حنجرته استلزمت اجراء سبع عمليات لنقل الدم اليه . وبينما كان الجندى راقدا على فراشه فى المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه الطبيب بايجاب، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأتكلم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالايجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « الا ما أحمقنى ! علام اقلق اذن ؟ » .

لمـــاذا لا تتوقف ــ ايها القارىء ــ فى هذه اللحظة وتسائل نفسك : « علام أقلق ؟ » فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الحندى .

ان تسعين فى المـــائة من امورنا يسير فى طريقه المستقيم . وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فاذا أردت أن تكون سعيدا، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجـــاهل العشرة الباقية . أما اذا أردت أن تحيل حياتك الى سعير فالأمر هين : ما عليك الا ان تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى ! .

انك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» ThinkandThank محفورتين فى كثير من الكنائس الانجليزية التى عاصرت عهـــد

كروموبل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر واشكر » ، فكر فيما وهبك الله . واشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويفت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الانجليز اغراقا فى التشاؤم ، حتى انه كان يرتدى الحداد فى أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « ان أفضل الأطباء فى هذا العالم هى ثلاثة : الغذاء ، والسلام ، والانشراح » . وفى وسعى أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا فى الثروة الوفيرة التى نملكها — الثروة التى تفوق فى قيمتها

الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .

أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكم من الثمن ترى يكفيك فى مقابل ساقيك ؟ او سمعك ؟ او أولادك ؟ او اسرتك ؟ . احسب ثروتك بندا بندا ، ثم اجمع هذه البنود وسوف ترى انها لا تقدر بالذهب الذى جمعه آل روكفلر . وآل فورد . وآل مورجان مجتمعين ! ولكن .. اترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فاننا كما قال فينا « شوبنهور » : « ما اقل ما نفكر فيما لدينا ، وما اكثر ما نفكر فيما ينقصنا » . وهذه هى آفة العالم اليوم . ولقد احالت هذه الآفة نفسها « جو بالمر » الى حطام بشرى ، وكادت تودى ببيته واسرته .

قص على جون بالمر وهو من اهالى مدينة باترسون ، بولاية نيو جرسى — قصته فقال . « عقب تسريحى من الجيش بقليل ، انشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد ، مواصلا الليل بالنهار . فسارت الامور فى مجراها الطبيعى .. الى حين ! فقد وجدت ، بعد قليل ، اننى لا استطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتى ..

وخشيت ان يمنى عملى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى انتهى
الى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت — وما علمت ذلك فى حينه ، وانما علمته فيما بعد — انى اكاد أفقد بيتى الذى تظلله السعادة .

وفى ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى فى العمل ! « الا تخجل من نفسك يا جون ؟ انك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله الهموم ! هب انك اضطررت الى اغلاق محلك زمنا .. فماذا يحدث ؟ انك تستطيع ان تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ، ان لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناقم دائما. يا لله ! كم اتمنى لو كنت مثلك انظر الى . ان لى ذراعا واحدة ، ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا اشكو قط . اذا لم تكف عن نقمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عملك

وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقاءك كذلك ..

ولقد فعلت فى تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتنى ادرك كم انا احسن حالا منكثيرين غيرى ، فصممت منذ تلك اللحظة على أن اكف عن قلقى ، واثوب الى نفسى — وقد فعلت » .

واعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار، قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلا من ان تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا فن كتابة القصة فى مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش فى مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . واليك قصتها كما روتها لى:

« كنت أعيش فى دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة « أريزونا » ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجا

فى الخطابة ، واعطى درسا فى الموسيقى ، والى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل.

وفى ذات يوم اصبت بداء القلب ، وقال لى الطبيب : « عليك أن تلازمى فراشك سنة كاملة » . وتولانى الفزع الشديد ، وتساءلت فى مرارة ، « لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى الثورة ، ولكنى لزمت الفراش ، كما نصح لى الطبيب .. الى ان زارنى ذات يوم جار لى فنان يدعى « رودنف » ، وقال لى : « لا ريب انك تظنين ان قضاء عام فى الفراش مأساة ما بعدها مأساة ! ولكنه فى الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكتسبين فى خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وامتلأت نفسى سكونا وهدأت تلك العواصف الجامحة فى صدرى ، وبدأت إحاول تنمية احساس جديد بقيم الأشياء . وفى ذات يوم ، سمعت معقبا فى الراديو يقول : «ان كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس الا تعبيرا عن الأفكار التى تجول فى وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات

مرات عدة من قبل ، ولكنها فى تلك اللحظة ، رسخت فى أعماق نفسى ، فاعتزمت عندئذ ان اجعل افكارى كلها تدور حول ما يعود على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء التى ينبغى أن اشكر الله سبحانه من اجلها .. كطفلتى الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعى الصحيح ، واصدقائى الأوفياء . واحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسى ، وتكاثر عدد زائرى ، لفرط ائتناسهم ببشاشتى ، حتى لقد امر الطبيب بألا يدخل على الزوار الا فرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وانى لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد كانت أسعد سنى حيـــاتى ، ومازلت متشبثة بتلك العـــادة التى اصطنعتها فى تلك الســـنة : عادة احصـــاء نعم الله على . وانه ليخجلنى اننى لم اتعـــلم كيف أعيش حقا ، الا حـــين خشيت أن أموت ! » .

منذ مائتى عام مضت قال الدكتور جونسون : « ان اعتيادك النظر الى أجمل تجربة صادفتها ، ليساوى أكثر من الف جنيه !» ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وانما كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما . وقد أورد « لوجان بسيرت سميث » ذخيرة من الحكمة فى كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغى أن نهدف اليهما فى هـــذه الحياة : أولا ، أن نحصل على ما نريد، وثانيـــا : أن نستمتع به . وان أكثر بنى الانسان حكمة ،هوالذى يسعه تحقيق الأمر الثانى !».

اتريدين يا سيدتى أن تعرفى كيف تجعلين من غسل الأطباق فى المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ اقرئى اذن تلك الكتاب الملهم « أردتان أبصر » (١) ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ،

---

(1) Borngid Dahl : "I Wan Ted to See"

نصف قرن من الزمان ، وهى اقرب الى أن تكون عمياء منها الى أن تكون مبصرة ، وقد كتبت فى مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ، وكانت عينى الواحدة، الى هذا، مغشاة بالسحب الكثيفة ، فاذا أردت أن اقرأ كتابا قربته عينى حتى ليوشك أن يلتصق بوجهى » . على انها رفضت أن يشفق عليها انسان . وكانت فى طفولتها تتوق الى مشاركة الأطفال فى لعبة «الحجلة»

وكانت فى طفولتها تتوق الى مشاركة الأطفال فى لعب « [illegible] »
فكانت ــ اذا انصرف زملاؤها الى منازلهم ــ تركع على الأرض وتدنى عينها من العلامات المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت أن برعت فى تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تمضى وقتها فى البيت بمطالعة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعيتين : درجة الليسانس فى الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » فى الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس فى قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم ارتفعت فأصبحت أستاذة الصحافة والأدب فى كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » فى ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت الى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم فى عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد اجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الابصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت أمامها آفاق جميلة مثيرة ، واصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ، وفى ذلك تقول : « اننى أداعب فقاقيع الصابون وأغسل الأطباق ، فأمد يدى الى قاع الطبق لألتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقاقيع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع .. وقد

أتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه

الرماديين ، ليملأني السرور ويستخفني الطرب » .

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها **على الأبصار** ، حتى انها اختتمت كتابها بقولها : « **يا الهى اشكرك.** اشكرك » .

انها تشكر الله **لأنها اصبحت تتبين فقاقيع** الصابون ، **وجناحى** العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من **انفسنا؟!** **اننا** نعيش فى جنان مشرقة ، بهية الصور ، مجلوة **الحسن ،** ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر !

فاذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاليك القاعدة رقم (٤) :

احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .

الفصل السادس عشر

أنت نسيج وحدك

« ارسلت الى مسز أديث « أولرد » من مدينة « مونتايرى» بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر اننى اكثر بدانة مما أنا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستقبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات ، منطوية على نفسى . لا اكاد اميل الى شىء من اسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة أول مرة ، لم اجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى أو الرياضى ، فقد كنت اظن لفرط حيائى وانطوائى ، اننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . ولكن حالى لم تختلف وكان أقارب زوجى ، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا أن يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، اذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت اعلم اننى أخفقت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو أن يعلم زوجى بهذا الاخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحة مبتهجة . حين أكون معه فى مجتمع عام، وكان احساسى بأننى أتكلف الابتهاج يزيد فى تعاستى وشقائى، فما لبث الأمر أن تفاقم ، ولم اعد ارى خيرا فى اطالة ايامى على قيد الحياة ، وبدأت أفكر فى الانتحار » .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التعسة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حماتى تتكلم يوما عن ابنائها وكيف درجت فى تنشئتهم ، فقالت فى معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق ابنائى على سجيتهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » .. ان ينطلقوا على سجيتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحت الى هذه العبارة على الفور ، اننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا الائمها ! .

« ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق على سجيتى . حاولت أن ادرس شخصيتى ، واتلمس نواحى القوة ، ونواحى الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المتزمنة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت اتخير من الوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحت اسعى لاكتساب أصدقاء جدد ، وانضممت الى جمعية نسائية ، صغيرة فى مبدأ الأمر ، فكان الخوف يملأنى كلما اضطررت الى القاء كلمة ، ولكنى على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم انعم بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى ابنائى بتولى : « مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيتكم » .

* * *

ومشكلة « ارادة الانطلاق على السجية » — كما يقول الدكتور « جيمس جوردون جيلكى » — قديمة قدم التايخ وأن القدرة على تنفيذ هذه الارادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية والعقلية ، والعقد النفسية .

كتب « انجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلافا من الفصول والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد اثر عنه قوله : « ليس اتعس من الشخص الذى يتوق الى أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤهله

له كيانه الجسمانى ، والعقلى » . وانك لتجد هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى هوليوود على الخصوص ، وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير ، انه يلاقى أكبر العنـاء فى تعويد الممثلين الناشـئين الانطـلاق على سـجاياهم ، فمعظم هـؤلاء يبغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبل » من الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » الى اقناعهم بالعـدول عن تشبهم بقوله : « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين فى التمثيل ، انه يريد شيئا جديدا » ، ثم أردف « سام وود » حديثه لى بقوله : « لقـد علمتنى التجارب أنه لا خـير فى قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين فى شركة « سوكونى فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طـلاب العمل فى شركته — وهو أفضل من يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين الف طالب عمل ، والف كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل » (١) — وقد أجابنى بقـوله : « ان أكبر غلطـة يرتكبها طـلاب العمـل هى أنهم لا ينطلقون على سجاياهم ، فبدلا من أن يصـارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذى تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص الذى يدعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » هذا الدرس ، ولكن بعد تعب . كانت هذه الفتاة تتوق الى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لهـا فم واسع ، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ . فلمـا حاولت للمرة الأولى أن تغنى فى احـد المنتديات الليلية فى نيوجرسى ، توخت

ان تطبق شفتيها العليا لتغطى بروز اسنانها . فما كانت

(1) paul Boymton «6WaystoyetaJob»

النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة . وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين فى ذلك المنتدى ، ولمس فى صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبىء عن موهبة فنية ، فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماما ما يدور بخلدك . أنت تريدين أن تخفى منظر أسنانك أليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة، ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخجلك ؟ أهى جريمة أن تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولى أن تخفى أسنانك ! أفتحى فمك عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فان أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث شهرتك » .

وقد اتبعت « جاس‌ديلى » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم الا فى ارضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاها ، وتغنى بملء شدقيها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الاذاعة والسينما ، وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

* * *

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « اذا قسنا أنفسنا الى ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا اننا أنصاف أحياء : . فاننا لا نستخدم الا جانبا يسيرا من « مواردنا » الجسمانية والذهنية أو بمعنى آخر ، ان الفرد منا يعيش فى حدود ضيقة يصنعها داخل حدوده الحقيقية . انه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه عادة لا يفطن لها ، أو يخفق فى استخدامها » .

انك شيء فريد في هذا العالم ، انك نسيج وحدك . فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هي في العصور المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وينبئك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا

من الكروموزمات (١) ساهم فيها بالنصف كل من والديك . وقد تضافرت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريثك الصفات التي تتميز بها . ويقول « امران شاينفيلد » في كتابه « أنت والوراثة » (٢) : « ان كل « كروموزوم » يحمل « جينات » (٣) تعد بالمئات ، لكن واحدا من هذه الجينات ، في بعض الأحيان يسعه ان يغير حياة المرء تغيرا شاملا » نعم . فالحق اننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة ، وتستدعي الاعجاب .

وحتى بعد التقاء ابويك احدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك انت بالذات الى حيز الوجود كنسبة ١ الى ٣٠٠٫٠٠٠ بليون اى بمعنى آخر لو ان لك ٣٠٠٫٠٠٠ بليون اخ واخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .

* * *

وفي وسعي أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك ، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علمتني التجارب المريرة، هذا الدرس لقاء ثمن فادح وأضرب لك مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع « ميسوري » الى نيويورك ، التحقت بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . اذ كنت أطمع في أن أصبح

(١) الكروموزومات Chromosomes اجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى « فى الرجل » والبويضة « فى الأنثى » ، وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا أنها تختزل الى النصف فى حالة تكوين الخلايا التناسلية ، والحكمة فى هذا هى المحافظة على عددها فى النوع الانسانى ، ويساهم بنصفها « أى ١٢ زوجا » الذكر ونصفها الآخر الأنثى .

(٢) Amran Shienfeld : "You and Heredity"

(٣) الجينات Genes هى عوامل الوراثة ، التى تحملها الكروموزومات . ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الاقل من هذه الجينات فلون العين مثلا ، يسببه « جين » خاص ، وكذلك فى سائر مميزات الانسان .

ممثلا . وراودتنى فكرة حسبتها تدنينى من النجاح فى أمد قصير ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يفطن آلاف الناس الطموحين ، الى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى : على الا أن ادرس كيف توصل نوابغ الفنانين — فى ذلك العهد — امثال«جون درو» و « والترهامدن » ، و « أوتيس سينر » الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت المميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على أن اجمع فى شخصى تلك المميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد ضيعت سنين من عمرى فى محاولة التشبه بغيرى من الناس ، قبل أن يخطر لى ببال أن من المحال أن « أكون » شخصا غير نفسى . .

وكان من المتوقع ان تعلمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد كابدت مرة اخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة اذ شرعت فى تأليف كتاب خلته احسن ما اخرج للناس فى موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التى استهدفتها فى تعلم التمثيل ! فقد اردت أن « استعير » افكار

غـيرى من المؤلفين واجمعها كلهـا فى مجلد واحـد . ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تبحث فى موضوع الخطابة، ورحت أعالج ادماج أفكار المؤلفين فى مسودات كتابى . ولكنى مالبثت أن أدركت سخف تصرفى ، فقـد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب أفكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف اى رجل أعمال عن المضى فى القراءة فيه ! ومن‌ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدات من جديد ، وفى تلك المـرة قلت لنفسى : « ينبغى لك أن تكون « ديل كارنيجى » بما انطوى عليه من نقائص ، وما يحده من حدود » . وهكذا شمرت عن ساعدى ، وفعلت ما كان ينبغى أن افعله منذ البداية : وضعت كتابا فى الخطابة العامة ، مستمدا من تجاربى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

* * *

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بهـا الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بجيرشوين ، كان الأول علما مشهورا من اعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسـة وثلاثون ريالا فى الأسـبوع ، وقد لمس برلين مواهب جـيرشرين فعرض عليـه أن يستخدمه لديه بصـفة « سكرتير موسيقى » ، على ان يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك الا تتقبل! فانك ان قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخرا ، أما اذا دابت على أن « تكون نفسـك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسـيقيين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ،هذا الدرس نفسه .

فعندما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن شارلى لم يصبح ممثلا ذا شأن الا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد انفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه الا حين أخذ يمثل الأدوار التى تصلح له ويصلح لها .

انت نسيج وحدك فى هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات.

قال ايمرسون : « سوف ينتهى كل امرىء الى وقت يدرك فيه ان الجسد جهل ، وان التشبه انتحار ، وانه ينبغى للمرء ان يأخذ

نفسه على علاتها ، ويرضى بها كما قسمها الله له .. ويعلم أن الارض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد فى تعهد الأرض التى تنبت الشعير ، وان القوة التى أودعها فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ، اليك القاعدة رقم ٥ :

اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

الفصل السابع عشر

اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا

أثناء اشتغالى بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائما ان اتبع نصيحة أسداها لى صديقى

« جوليوس روزنوالد » ، اذ قال لى : « حـ ينتجد لديك ليمونه ، اصنع منها شرابا حلوا » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس : اذا وهبته المقادير ليمونة مالحة ، تقاعس وتخاذل ، وقال : « لقـد قضى على بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والأقدار ويرثى لنفسـه .

قال العالم النفسانى « الفرد ادلر » ، بعد أن انفق معظم حياته فى دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « ان من أروع مميزات الانسان قدرته على تحويل السالب الى موجب » واليك مثلا على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : «فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر الى زوجى بالانتقال الى احد معسكرات التدريب فى صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته الى مقره الجديد ، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجى اذا خرج الى معسكر التدريب فى الصحراء، خلفنى وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما احتمل ، ولم اكن أجد من أحادثه او أسـامره . فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذى أطعمه، والهواء الذى أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بى الشقاء مبلغا كبيرا حتى اننى كتبت لوالدى خطابا قلت لهما فيه : اننى عقدت العزم على ترك زوجى والعودة اليهما . ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط ــ سطرين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما

غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان السطران هما : «من خلف قضبان سجن ، تطلع الى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره الى وحل الطريق ، اما الآخر فتطلع الى نجوم السماء ! » .. وقد قرات هذين السطرين واعدت قراءتهما مرات ، فخجلت من نفسى،

وعولت على أن أتطلع الى « نجوم السماء » . وما هى الا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من اهالى تلك المنطقة، وبادلونى هـم ودا بود ، فما كنت اكاد ابدى اعجابى بشىء من منسوجاتهم ، او اوانيهم الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائه الى. ورحت ادخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى هذا التغير ؟ ان صحراء «موجيف» لم تتغير . كما ، لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى أنا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى الذهنى ، وبهذا استطعت أن احول تجربة اليمة الى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتى . بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » (١) وكنت أعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها، فرأيت نجوم السماء ! .

الا أنك يا « ثلما » لم تكتشفى الا حقيقة قديمة عرفها الاغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « افضل الاشياء اصعبها منالا » واعاد « هارى ايمرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة فى السرور ، وانما هى فى الظفر» نعم ! الظفر الذى نحسه حين تثمر اعمالنا .. حين نحيل الليمون المالح الى شراب .. حلو .

زرت مرة مزارعا سعيدا فى فلوريدا ، وسعة أن يحيل ليمونة، لا مالحة فحسب ، بل « مسمومة » ايضا ، الى شراب سائغ .

---

(1)Thelma Thompson "Bright Ramparst"

فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد

تربتها مجدية قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس الا أعشابا فطرية ، تقتات بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب الى موجب » . فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عمله نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياته بأسعار خيالية ، لتصنع منها احذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها الى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العام .



لقد ارتحلت شمالا وجنوبا ، وشرقا وغربا فى أنحاء أمريكا ، فصادفت كثيرا من النساء والرجال وسعهم أن يحيلوا «السالب» الى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو » هذه المقدرة بقوله : « ليس أهم شىء فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فان أى أبله يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشىء المهم حقا فى الحياة هو أن تحيل خسائرك الى مكسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد احدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسعه مع ذلك ، أن يحيل السالب الى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « اتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما ان خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتور الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الثغر ، يجلس فى

ركن المصعد ، على كرسى ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقا : « آسف يا سيدى لازعاجك » . فلما غادرت المصعد الى غرفتى لم أستطع ان افكر فى شىء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم قصدت اليه ، وطلبت اليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضـــة وقال :

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار، لأقيم منها فى حديقتى عمدا تتساند عليها أغصان نبات «الفاصوليا». وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت الى دارى . وفجأة سقط احد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انثنى فيها الى منعطف جانبى ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ، الأمر الذى استدعى بترهما. كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أسأله بأية شجاعة واجه هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد ثار فى وجه القدر ، وراح يغلى كالمرجل الذى يوشك على الانفجار ، ولكنه بمضى السنين، كان يجد أن ثورته لا تجديه الا امعانا فى الشقاء . قال : «وادركت اخيرا أن الناس كانوا رحماء بى ، حانين على ، فوجدت أن أقل ما ينبغى لى حيالهم هو أن أكون رحيما بهم ، حانيا عليهم » .

ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور : « كلا ! فانى سعيد بحدوثها » . ثم روى لى انه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيغ الأدب الرائع ، وقد طالع فى اربعة عشر عاما نحوا من الف

واربعمائة كتاب ، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ، واصبح يجد فيها روحا ومتعة بعد أن كان يجد فيها سأما وملالا . وكانت اهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لى ، انه وجد امامه متسعا من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعنى للمرة الأولى فى حياتى أن اتأمل امور العالم ، واشعر شعورا صحيحا بقيم الاشياء، وقد وجدت أن الاشياء التى كنت اضفى عليها كثيرا من الأهمية ، واجاهد للحصول عليها لم تكن لها فى الحقيقة بالأهمية التى علقتها عليهـــا » .

وكنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقى الخطب من مقعده ذى العجلات .. واليوم يشغل « بن فورستون » ـــ وهو ما زال قعيد كرسيه ذى العجلات ـــ منصب وزير الخارجية فى ولاية جورجيا .

* * *

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخـــيرة بتعليم البالغين فوجدت أن اهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء انهـــم لا يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم ان هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلافا من الرجال الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت اقص دائما على طلبتى قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة، فقد نشأ فى فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتتب أصدقاؤه لنفقـــات كفنه ودفنه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه فى مصنع لانتاج المظلات، فكانت تقضى فى العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود الى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا.

وحدث أن اشتراك الغلام فى رواية تمثيلية نظمها ناد للغلمان، فوجد فى التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنـــون الخطابة

والالقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى معترك الحياة السياسية

فما ان بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا فى المجلس التشريعى لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد فى نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسئولية . بل لقد صرح لى انه لم يكن يدرى من امور المجلس التشريعى شيئا .. كان يدرس مشروعات القوانين التى تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها او ضدها ، ولكنه ان فهم منها شيئا فكما يفهم شيئا مكتوبا بالهيروغيلفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضوا فى لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت ارض احدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضوا فى لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل احد المصارف ! ولقد صارحنى بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعى ، لولا أنه كان يخجل من الافضاء لأمه بنبأ اخفاقه ! وفى غمرة يأسه قرر ان يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة فى اليوم وان يحيل «ليمونة» جهله الى «ليمونادة» سائغة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسى محدودة شهرته بحدود ولايته ، الى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « اقرب المواطنين الى قلوب أهالى نيويورك » .. ذلك هو « آل سميث » .

وما انقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى اختطه لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظا لنيويورك اربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرياسة الولايات المتحدة ! وقد منحته ست جامعات ، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال ان شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو انه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » الى « موجب » ! .

وكلما ازددت تعمقا فى دراسة الأعمال العظيمة التى انجزها بعض

مشاهير الناس ، ازددت ايمانا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع اليها نقائص حفز أصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل ان الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هـذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى .. وان بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم . والأرجح أن « تشايكوفسكى» لو لم يكن شقيا معذبا فى زواجه ، حتى انه فكر فى الانتحار ، لمـا لحن سيمفونية العظيمة .. ولو لم يكن دستويفسكى ، وتولستوى ، معذبين فى حياتهما الخاصة لمـا كتبا قصصهما الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين ـــ العالم الذى غير نظرة الناس الى الحياة ومنشئها ـــ يقول : « لو لم أكن مريضا طريح الفراش ، لمـا أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .

وفى اليوم الذى ولد فيه داروين فى انجلترا ، ولد طفـل آخر فى كوخ حقير قائم على غابات « كنتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه . ذلك هو « أبراهام لنكولن » . فلو انه نشأ فى أسرة ارستقراطية . ونال درجة جامعيـة ، وسعد فى حياته الزوجية ، فمن المرجح انه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » ـــ فى الحرب الأهلية الأمريكية ـــ ولا قصيدته الأخاذة التى القاها حين اعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ومطلعها : « بقلب لا يحمل شرا لانسان ، مفعم بالحب للجميع .. الخ » .

قال « هارى ايمرســـون فوزديك » فى كتابه « القـــدرة على الانجاز (١) » : « من أين اتتنا الفكرة القائلة ان الحياة الرغدة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق ســـعداء الرجال أو عظماءهم ؟ ان الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم ، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ، ولو ناموا على الحـــرير

---

(1) Harry Emerson Fosdick "The Power to See it Through"

وتقلبوا فى الدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التى تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسئولية على أكتافهم . ولم ينتبذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصابنا اليأس . فأفقدنا كل أمل فى احالة حياة الكدرة الى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة ، فقـــد نكسب كل شىء ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ ــ السبب الأول : أننا قد ننجح فى محاولتنا .

٢ ــ والسبب الثانى : أنه على فرض اخفاقنا ، فان المحاولة ذاتها ــ محاولة استبدال « السالب » بالموجب ــ ستحفزنا على التطلع الى الأمام بدلا من الالتفات الى الوراء ، وستحل الأفـــكار الانشائية فى أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضى الذى ولى وانتهى .

* * *

بينما كان عازف الكمان العالمى « اول بول » Ole Bull يقيم احدى حفلاته الموسيقية فى باريس ، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه، فما كان من العازف البارع الا ان واصل العزف على الأوتار الثلاثة البـــاقية !.

هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة . لا تهتم لقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدى لحفرت هذه الكلمات التى قالها «وليم بوليثو» على لوحات من البرونز واودعت فى كل مدرسة لوحة منها :

« ليس اهم شيء فى الحياة ان تستثمر مكاسبك ، فأى ابله يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا هو ان تحيل خسائرك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين

رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ، اتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقى المقادير بين يديك ليمونة ملحة ، حاول ان تصنع منها شرابا سائغا حلوا .

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من « السوداء » (١) فى أسبوعين

عندما شرعت فى تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام . هم « ايدى ريكبيكر » رئيس « شركة أيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه ، ف. كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الاذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس احداهما الأخرى ، روعة

وجمالا ، حتى ان الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسمنا الجائزة بالتساوى بين صاحبى القصتين ، واليك احدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن فى رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سير نجفيلد ، بولاية ميسورى .

« كان آخر عهدى بأمى وأنا فى التاسعة من عمرى ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقى الصغيرين ، الى غير عودة . ولقى ابى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلدة صغيرة، وانتهز الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة متعلقة بالعمل فباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هرولته فى الطريق وقد أذهله النبأ ، لقى حتفه فى حادث سيارة .

---

(١) « السوداء » أو « الملانخوليا » Melancholy مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض ، فتتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه اليأس ، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد

وكفلت عماتى — على املاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتى ، أما أنا وشقيقى الأصغر ، فلم يكفلنا أحد ، بل تركنا لرحمة أهل البلدة ، وكنت فيما مضى أرتعد فرقا من أن اصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا ايضا ؟ ! واشفقت على واخى أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا ، فكفلت احداهما أخى ، وكفلتنى الأخرى ، وما لبثت الأقدار ، بعد أن اتخذت مقامى بين افراد الأسرة ، أن تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناءت هذه الرقيقة الحال بنفقات

ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعانى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهما التى تبعد أحد عشر ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا فى السبعين ، الزمه المرض فراشه فــلا يبرحه . وقــد استدعانى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعى أن اقيم فى منزله ، واشاطره وزوجته العيش ما دمت لا أكذب ، ولا أسرق ، ولا اعصى له أمرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى، لم أحد عنها قط . وأرسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض اسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى ماكثا فى البيت ، وانا أبكى وانتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له ان تلاميذ المدرســة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، واننى أكبح غضبى ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد . فطيب « مستر لوفتين » خاطرى وازجى الى نصيحة ذهبت بكل ما كنت أعانيه من شقاء ، بل أحالت أعدائى الى أصدقاء أوفياء . قال لى : «أتدرى يا « رالف » أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك ، والهزء بك ان انت أبديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم قــدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحت أساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الانشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين ، ولخصت كتبا فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائى،

وانفقت ليالى ساهرا ، لأساعد تلميذة على اســتيعاب دروس الرياضــة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع ثالث زوجته الى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات

الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابى الى المدرسة وبعد ايابى منها ، فأحتطب لهن ، واحلب لهن الأبقار ، واسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما ، واصبحت صديقا وفيا لكل انسان فى محيطنا . وقد اظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوى حين سرحتنى « البحرية » فى أعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى فى اليوم الأول لوصولى أكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل الزيارة أكثر من ثمانين ميلا ! اننى لن انسى ما حييت هذا الدرس ، ولن انسى قط اننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، واسداء العون لهم ، استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوفى ثقة ، وبقلقى امنا واطمئنانا » .

مرحى ، مرحى .. لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء ، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

* * *

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل » بولاية « واشنجتون » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة . وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيوارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق اننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته ، مستمتعا بحياته » ، فكيف يا ترى وسع هذا المريض الطريح الفراش أن يستمتع بحياته ؟ أتراه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ، والثورة ؟ أم استمتع بها بالرثاء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله بالاهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذه فى الحياة شعارا : « انا فى الخدمة » (ch Diem) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ،

(م ١٣ — دع القلق)

التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا تشجيعهم ، ومقوية لعزيمتهم . بل انه فى الواقع نظم « جمعية »

اعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية ان غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المقعدين » تنتظم آلافا من المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، أن يدبج الرسائل بمعدل الف واربعمائة رسالة سنويا ، تحمل اسباب التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا عما كان يتيحه لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، واجهزة الراديو وغيرها

فما هو الفرق الاكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من المرضى ، فضلا عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان «الدكتور لوب» يحس بين جوانحه بالشفقة والحب .. لا لنفسه بل لغيره من المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن يرجو لنفسه شيئا .

واليك اعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو « الفرد ادلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى ان يقول لمرضاه المصابين بالسوداء (الملانخوليا) : « فى وسعكم ، أن تبرؤا من مرضكم فى اسبوعين اذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم ان ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب التصديق ولهذا استطرد فأقتبس شيئا مما اورده الفرد ادلر فى كتابه الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » (١) يقول ادلر : « لا يخرج مرض السوداء فى الحقيقة عن اى نقمة وتقريع موجهان الى الغير ، وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع الى نفسه ، استدرارا لعطف الناس واجتلالا لاهتمامهم . وكثيرا ما يبدأ المريض بالسوداء فى سرد ذكرياته بقوله : « اذكر اننى فى

---

(1) Alfred Adler, «What life should Mean to You»

طفولتى كنت أرغب فى الاستلقاء على الأريكة ، ولكنى وجدت أخى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى » .. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل انفسهم ، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعذار التى ينتحلونهـا للاقدام على الانتحار . وطريقتى الخاصة فى تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص فى اقتراح اقترحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئا لا ترغبون فى عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية فى البساطة ولكنه فى الواقع يمس متاعبهم فى صميمها ، فلو استطاع المـريض منهم أن يفعل ما يريده هو ، فلن يلوم أحدا غيره ، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من احد ! .

« وقد يحدث أن يجيبنى المريض ، اذا طلبت اليه أن يفعـل ما يريده بقوله : ليس هناك ما أريد أن افعله » ، ولكننى أكـون مستعدا لهذه الاجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل ما لا تريده » واحيانا يقول لى المريض ، اذا سألته ماذا يريـد : « اريد أن أمكث طوال الوقت فى فراشى لا ابرحه » واعلم أننى ان أقررته على الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيـا مع رغبتـه فى السيطرة ، وان أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حربا عوانا ، ولذلك اتره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهـدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : «انك تستطيع أن تبرأ فى خلال أسبوعين اذا جربت هذه الوصفة : حاول أن ترفه فى كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهـذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن قائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو فى الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر فى الأمر ثم لا يفكر . وقد اقول لأحدهم : « يمكنك اسـتغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى اسـعاد شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه فى اليوم التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحته عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب احد المرضى بقوله : « لا أستطيع ان افكر فى شىء من هذا ، فاننى شديد القلق » فأقول له :

« لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة فى اسعاد شخص» وقد يسألنى احدهم : « لماذا اسعد الآخرين ؟ ان الآخرين لا يحاولون اسعادى ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك . وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا ابتغى من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى اندمج المريض فى جماعته ، واصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساندهم ، فقد برىء ، وعندى ان اهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو ان يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعالا فى الحب والزواج » .



على أن « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى اسبوعين لكى تبعد عن نفسها الملانخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بلّ انها لم تحتاج الا ليوم واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة أعوام ، اجتابنى احساس عنيف بالتعاسة والشقاء، فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ، وتزايدت تعاستى عندما اقتربت أجازة عيد الميلاد ، فلم أكن قد قضيت من قبل اجازة عيد ميلاد وحيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم اكن استشعر للعيد بهجة ، وخلت أننى سأكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .

« وفى اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة الهم ، فخرجت فى الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ، ورحت أضرب فى الشارع الخامس على غير هدى ، مؤمله ان أوفق فى اقصاء شىء من تعاستى . وكان الشارع يغص بالجماهير الفرحة المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى اعادت الى ذهنى

ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكنى واخلو فيه لنفسى ، واحاطت بى الحيرة ، فلم أدر ماذا افعل ولم أتمالك دموعى التى راحت تغمر عينى ، وتفيض على وجنتى وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسى فى مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت اننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الاتوبيس » دون أن نعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول « أوتوبيس » صادفنى ، فلما عبر بى نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف يا سيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهيت اليها ، ولكنى القيتها آمنة هادئة . وبينما انا انتظر قـــدوم « الأوتوبيس » التالى ليعود بى الى بيتى ، خطر لى أن اتجول بعض الوقت فى شوارع البلدة . ومررت فى طريقى بكنيسه ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلفت اليها . والقيتها عامرة بالناس ، فأتخـــذت مكانى فى الصف الأخير دون أن يلحقنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرق وتلمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر . وكأنمـــا تضافر ســـحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — اذ لم أكن تناولت سوى وجبة الافطار — على بث الاعياء فى أوصالى ، وغلبنى النعاس ، فنمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامى طفلا وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيهـــا وهى تشـــير الى : « أترى بابا نويل ، أهو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولـــكنى طيبت خاطرهمـــا ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيـــابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان » !

والحق اننى خجلت ساعتئذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهمـا بعض الحلوى والهدايا .. ولشـد ما دهشت اذ وجدت أن احساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبنى هذان اليتيمان السعادة التى فقدتها منذ أشهر ، ولم

يسعنى الا أحمد الله على أن رعى طفولتى ، وأعاد على أعياد الميلاد فى صباى ، فى حمى والدين شفوقين رحيمين ! . لقد أسدى الى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم أكثر ما أسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السعادة أخذ وعطاء ، فاذا أعطينا السـعادة أعطيناها » .

* * *

وانى ليسعنى أن أملأ كتابا كاملا بقصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ، ولأضرب لك مثلا « مارجريت تايلربيتس » احدى شهيرات النساء فى أمريكا .

و « مسز بيتس » كاتبه روائية ، ولكن واحـدة من رواياتها المتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيـون على « بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منـذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميهـا لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز بيتس » انها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتهـا ملازمة لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بيرل هاربور » !ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الاغارة على « بيرل هاربور » . استحال الأمر فى بلدتنا الى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت احـدى

قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى فألقتنى قوة الانفجار من فراشى!
واسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية واطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن فى بيتى آلة تليفون ، فاتفقوا معى على أن أجعل من

بيتى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. واطلعونى على أماكن زوجات واطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى ان اطلع عائليهم على أماكن اقامتهم . ولم البث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى ييتس » سليم معافى فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللائى لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم، كما رحت أواسى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكن كثيرات.. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين! وكنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم رحت أجيب عنها وأنا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمنى العمل ، وشملنى التأثر حتى اننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم أعد الى الفراش قط الا فى موعد النوم كغيرى من الأصحاء ! .. اننى ادرك الآن انه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكن الأرجح أن أمضى ما تبقى من عمرى طريحة الفراش .. ولقد كنت وأنا فى فراشى ، أنعم بالراحة طبعا ، والقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنى ادرك اليوم اننى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الاهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أشد المآسى فجيعة فى تاريخ امريكا ، ولكنهـا بالنسبة لى، كانت نعمة من أفضـل النعم ، فقد أمدتنى بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشـغال بالآخرين ، فلم يعـد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

ان ثلث أولئـك الذين يهرعون الى عيادات الأطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، ان يشفوا أنفسهم بأنفسهم الى الانشغال بالآخرين . اترانى أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتى ؟ بل انها أشبه بما يقوله العالم النفسانى « كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة

محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعـة » .

ولعلك الآن ، أيها القارىء ، تقول لنفسك . « حسنا . ان هـذه القصص لا تمسنى فى قليـل او كثير ، فلو اننى التقيت بيتيمتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو اننى كنت فى « بيرل هاربور » يوم الاغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فأنا أحيـا حياة متشابهة ، كل يومنيها كأى يوم سـواه ، ولا شىء فيهـا يمكن أن يسـلك فى باب المآسى او الفواجع ، فكيف يسعنى أن اسعد الآخرين وآخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال فى موضعه ، واليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فانك علىالتحقيق تقابل «ناسا» كل يوم فمـا الذى تفعله معهم ؟ .. خـذ ساعى البريد مثلا ،

انه يقطع مئـات الأميال كل يوم حاملا اليـك بريدك ، فهـل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهـل سـألته مـرة أن يطلعك على صـور أولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سـألته ان كانت قدماه قد كلتا من السعى ، أو أن الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبى البقال ، وبائع الصحف ،وماسح الاحـذية .. هـؤلاء آدميون تثقل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وتراودهم الأحلام والآمال ، وهم بلا شك ، يتحرقون لهفة الى أن يشاركهم الناس حمل همومهم ويشاطرونهم آمالهم، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهـل أبديت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ماأعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيل » ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. ابدأ بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمى هذا الضرب من معاونة الناس « الأنانية المستنيرة » وقد قال «زورد ستار » : « ان معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : « عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س .. لنك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « ان السعادة لا تتأتى الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . واعلم أن الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء جدد والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

« اننى لا اذهب قط الى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت بقال ، دون أن أقول شيئا سارا لكل من القاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا فى آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبيعنى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى تنسيق شعرها . وفى أحيان أخرى أسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم استفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله ، وأعاونه على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور . أذكر اننى فى ذات يوم كان شديد القيظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء .. وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة .. ورأيت أن توزيع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاءنى

الخادم ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لا شك أن الطهاة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر ولفحة النار فى المواقد » . وبدأ الخادم يسب ويلعن ، حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف : « يا الهى » لقد ظللت خادما فى هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا، ورأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا فيشكون من رداءة الطعام ، ومن توانى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكننى لم أر من سبقك الى اظهار عطفه على الطهاة المساكين ، الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار فى المواقد . أسأل الله يا سيدى

ان يكثر من امثالك » نعم لقد دهش الخادم لاني نظرت الى الطهاة على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة فى منظمة السكك الحديدية . ان ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا . وانا اذ القى فى الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى اعجابى بجمال الكلب ، فاذا جاوزت الرجل وادرت نظرى اليه خلسة رأيته يربت بحنو على ظهر كلبه ، او يقبله ، فاننى حين امتدح الكلب انما أمتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه فى الاختيار ! .

« وقابلت يوما ، وانا فى انجلترا . راعيا ، فأبديت اعجابى بالكلب الذى اتخذه لحراسة ماشيته ، وسألته أن يقص على كيف درب كلبه على الحراسة . فلما انصرفت ، أرسلت نظرى خلسة الى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعبه ويربت على ظهره ، لقد وسعنى يومئذ أن ادخل السرور على الراعى ، وعلى الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، أو يحتاج يوما الى معونة تقدم اليه من شخص تافه مثلى ؟ كلا على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

اذا كنت أيها القارىء ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من قراءة القصة التالية ، انها لا تهمك فى شىء ، فهى قصة فتاة شقية الجأت عددا كبيرا من الرجال الى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت

تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد امضيت ليلة فى ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة اعوام خلت .

كنت مدعوا لالقاء محاضرة فى البلدة التى تعيش فيها ، وفى الصباح التالى حملتنى بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد الى نيويورك .. وفى خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن

اكتساب الأصدقاء ، فقالت لى : أود يا مستر كارنيجى أن أفضى اليك بشىء لم افض به الى سواك ، حتى ولا لزوجى » (أعــود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لأن هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدرون !) لقد حدثتنى بأنها نشأت فى عائلة فى فيلادلفيا آفتها الكبرى هى الفقر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هى الفقر الذى يخيم علينا . فما كان يسعنى أن أرفه عن نفسى، كما تفعل لداتى فى البيئة التى أعيش فيها . ولم تكن ثيابى قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تساير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت على الذلة ، وتملكنى الخجل ، حتى اننى كنت أدع دموعى تسيل ، كلما أويت الى فراشى . واخيرا ، وفى غمرة يأسى خطر لى أن أداب على سؤال أى شخص تضمنى واياه مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجـاربه ، وآرائه ومشروعاته فى المستقبل ، وما كنت ابغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت أن أحول بينه وبين التفرس فى ثيـابى المتواضعة ! ثم حدث شىء عجيب : فاننى لطول ما اسـتمعت الى اقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق فى الاستماع اليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسى ، ثيابى ومدى تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستمعة طيبة » ، أشجع محدثى على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسـعادة ، وأدخل على قلوبهم السرور .. ومن ثـم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة فى المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتن أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها !

واخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم « هذا الحديث عن الاهتمام بالناس ، واسعادهم ، ان هو الا

حديث سخافة ان هو الا وعظ دينى متنكر . لا ياعم ! يفتح الله ! انا أولا ، وليذهب الآخرون الى الجحيم » .

ان كان هذا رأيك فليكن . ولكنك ان حسبت أنك مصيب . فكأنما تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر العصور — كالمسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وأفلاطـون ، وارسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين . وعلى أية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين . ودعنا نبدأ بالأستاذ « هو سمان » بجامعة كامبردج ، لقد ألقى فى عام ١٩٣٦ محاضرة فى جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ، قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان انسان ، هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن « هوسمان » ليس واعظا ، وانما هو ملحد ، متشائم ، فكر فى الانتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل الذى يقصر تفكيره على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل أحرى به أن يكون شقيا تعسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه فى معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فاذا لم يكن لقول « هوسمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة أعظم ملحد أمريكى فى القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور دريزر » . لقد سخر « دريزر » من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة « انها قصة يرويها أبله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن « دريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل أن يستخلص من

الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين . فان متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته » .

فاذا أردنا ان نجتلب المتعة للآخرين ــ كما يقول « دريزر » ــ فالأخلق بنا أن نعجل ، فان الوقت يمر .. ولن يمر أحدنا من هذا الطريق ــ طريق الحياة ــ سوى مرة واحدة .

واذن ، فاذا أردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

انس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين . اصنع فى كل يوم عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه انسان .

الجــزء الرابع فى سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهنى

القاعدة رقم ١ :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة.

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا ان فعلنا آذينا انفسنا اكثر مما نؤذى أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

(أ) بدلا من ان نفكر فى الجحود دعنا نسلم به

(ب) ليست السعادة فى توقع الشكر على ما بذلناه ، وانما فى البذل ذاته .

(جـ) الشكر غرس يروى ويتعهد بالسقى ، لكى ينمو ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا الا نتشبه بأحد ، فان التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد ان تصنع من الليمونة الملحة شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس انفسنا ، ولنحاول ان نوفر السعادة لغيرنا .

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

الفصل التاسع عشر

كيف قهر أبى وأمى القلق

اسلفت اننى نشأت فى احدى مزارع ميسورى ، وأن والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفية ، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى اثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت امى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، ان تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل ان تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما انفقه فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (أى نحو ستة عشر قرشا) . فلما ذهبت الى المدرسة، كنت اقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، او هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت استغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والداى يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا

سوء الطالع على الدوام . ولقد دابت الفيضانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا،

الذى كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام . وفى احدى السنين رحمنا الفيضان من شره ، فنما غرسنا من القمح واشتدت اعواده ، واطعمنا الماشية حتى سمنت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب ، والاجهاد ! .

وبعد ايام طويلة من المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، الفينا انفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة ايضا ، وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا . ولقد طالما اذاقنا المصرف المرهونة لديه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الاذلال ، وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ، وكان ابى اذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى العمل المضنى اكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر الى الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته للطعام ، وتناقص وزنه ، وانبأ الطبيب والدتى أن ابى فقد الرغبة فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر ابى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسعى اليه فتجد جثته متدلية من طرف حبل غليظ ! وفى ذات يوم جدد المصرف وعيدة لأبى بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر ابى فى طريق عودته الى البيت بجسر فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا شاردا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنما يهم بأن يلقى

نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته .. ولكن الشيء الوحيد الذي حال بينه وبين القاء نفسه فى اليم ، كما حدثنى أبى بعد ذلك بأعوام ، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لا بد متبع العسر يسرا .

وكان ابى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش أبى ، من بعد ذلك ، فى رغد من العيش مدى اثنين واربعين عاما

الى أن مات فى عام ١٩٤١ وهو فى التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمى خلال سنى الكفاح تقلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . واذكر أن احب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وابى كانت قول المسيح عليه السلام « فى بيت أبى منازل كثيرة أنا أمضى لأعد لكم مكانا .. حتى حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا » (يوحنا ١٤ من ١ الى ٥) فكان ابى وامى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان الى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان أستاذا للفلسفة بجامعة هارفارد: « ان اعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الايمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم فى « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والداى فى بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعنى الآن أن استمع فيتردد فى أذنى صوت أمى وهى تترنم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شئون المنزل:

الأمان ، الأمان .. يالروعة الأمان
اذ يسكبه فى نفوسنا الرحيم الرحمن
اليك اللهم أدعو أن تحيطنى بالأمان

فياضا ، عامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى ان اكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا فى ان أصبح مبشرا فى بلد اجنبى ، ولكنى حين ذهبت الى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والأديان المقارنة ، وقرأت كتبا كثيرة فى تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك فى الكثير مما أكده الانجيل . ورحت أرتاب فى العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعتنى الحيرة ، واصبحت — على حد قول « والترهوتتمان » — « شغوفا بالتقصى والاستطلاع ، تتزاحم فى

دخيلتى أسئلة لا حصر لها » لم أدر ماذا أصدق وبأى شىء أوؤمن، ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت ان اكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، واحسب البشر مجردين من الأهداف السامية. مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وان النوع الانسانى مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » .

عرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزأ بفكرة وجود اله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الانسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القويمة ، وكدت أصدق ان السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشموس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ، انما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وانما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

أفتراني توصلت الآن الى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى؟ كلا ! فما من أحد وسعه ان يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطون بالألغاز والأسرار من كل جانب ، فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى تزين حديقتك، والخضرة التى تتطلع اليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيثرنج » — المهندس العبقرى المشرف على معامل ابحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، «لكلية انطاكية» Antioch College عساها أن توفق الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثانى اكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدنية تغييرا شاملا غير أن جهلنا باسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعنا من استخدامها

والاستمتاع بها . ولم يعد جهلى بأسرار الدين يمنعنى من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهيئها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتايانا » البليغة : « لم يخلق الانسان فى الحياة ليفهمها وانما خلق ليحياها ! » .

لقد عدت الآن .. كنت على وشك أن أقول اننى « عدت » الى الدين .. ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول اننى « اتخذت » نظرة جديدة الى الدين. فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب ، وانما يهمنى الآن ما يسديه الى الدين من نعم ، تماما كما يهمنى النعم التى تسديها الى الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن احياة حياة رغدة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر من هذا ، انه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى — على

حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . انه يمدنى بالامان والأمل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والاكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح أمامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيز بيكون » على حق حين قال : « ان قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء الى الدين » .



وانى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال انتهى الى غير رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادىء الدين . لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الايمان القوى ، والاستمساك بالدين، والصلاة ، كفيلة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم ان أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل »:

« ان المرء المتدين حقا لا يعانى قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى فورد » قبل وفاته ، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى انشـــاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير انى فوجئت حين وجدته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والاطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا ؟ أجاب : « كلا فانى أعتقد أن الله ، سبحانه ، تدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى،

ولهذا فانا اترك له تصريف امورى بحكمته جل وعلا ، فعلام اذا يتولانى القلق ؟ » وعنـــدى ، أن أطباء النفس ليسوا الا وعاظا من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمساك بالدين توقيعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقيعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم قرحات المعـــدة ، والانهار العصبى ، والجنون . واذا شئت أمثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطباؤها ، فالأفضل ان تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لنك » « العودة الى الدين » (١) .

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية التى روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا فى المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، واليك القصة الثانية .. انها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف أطلق على هذه المرأة تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الأمرين قبل أن تهتدى الى انها اسم « مارى كوشمان » ولو أن هذا ليس اسمها الحقيقى ، فان لها ابناء وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس .. واليك القصـــة :

---

(١) Henry S. Link. "The Return to Religion',

« فى اشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا فى الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذى شيدناه بأيدينا ، واصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة ابناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت أن اشترى

الثياب المستعملة لأكسوا بها ابنائى . وانتابنى فى تلك الفترة المرض فضلا عن القلق . وفى ذات يوم ، اتهم البقال ــ الذى ندين له بخمسين دولارا ــ ابنى البالغ من العمر احد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وانهى الى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى ألما . وكنت اعلم أن ولدى أمين ، مرهف الاحساس ، وان التهمة اذلته امام الناس وجرحت كبرياءه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت افكر فى الشقاء المرير الذى نعانيه دون بارقة أمل فى تحسن الأحوال . ولا اشك فى اننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت .. فقد قمت الى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، واحكمت شد اعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبنى : « ماذا تفعلين يا اماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى اريد أن امنعه » . ثم فتحت صنابير الغاز بالموقد .. واذ رقدت ، وارقدت جوارى ابنتى الطفلة ــ وكنا فى ضحى النهار ــ الفيتها تقول لى : « أليس هذا عجيبا يا اماه ؟ اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصير ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » . واغمضت عينى وانا اسمع حفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد ، واحسه يملأ خياشيمى . بالله ! . اننى لن انسى ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة احسست كأنى اسمع شيئا من الموسيقى ، وانصت لقد غاب عنى أن اطفىء « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى: لا بأس من ذلك ولا ضير . غير انى لم البث أن سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،
« يمسح عنا حزننا واسانا ،
« ما أجمل أن ننهى بلسان فصيح ،

« ما اجمل ان نفضى بلسان فصيح ،
« الى الله ، فى صلاتنا ، شكوانا ،
« لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،
« لله كم من عذاب زاد بلوانا .
« لأننا لم ندع بلسان فصيح :
« اللهم يا ربنا سدد خطانا » .

واذ انصت الى تلك الأنشودة ، أدركت أننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودابت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى أننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن اتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سندا ومعينا ، ولم ابثه فى صلاتى همى وشكواى . وتقفزت من فراشى ، واغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها ، ورحت أنتحب واصلى . وابتهل الى الله طيلة ذلك اليوم . على اننى لم أطلب العون من الله ؛ بل رحت أزجى له الشكر مدرارا على ما وهبنى واختصنى : خمسة ابناء كلهم صحيح معافى جسدا وعقلا . وعاهدت الله الا اجحد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدى . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ، وانتقلنا الى مسكن حقير استأجرناه لقاء خمسة دولارات فى الشهر ، حمدت الله على أن منحنا مأوى نأوى اليه . واحسب أن الله أثابنى على حمدى وشكرى ، فقد تحسنت الأحوال ، لا فى يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئا من المال ، فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب فى منتدى ليلى كبير ، وسعى أحد ابنائى الى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل فى مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلا ونهارا ... واليوم ها هم ابنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، واصبح لى ثلاثة أحفاد صغار . واذ أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله واكرر الحمد ، على اننى أوقفت سريان الغاز فى الوقت المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيرا من متع

الحياة ، لو أننى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها .. وما اكاد اسمع الآن عن شخص يبغى من فرط الشقاء ، أن يزهق روحه حتى أود أصيح به : « كلا . بربك لا تقدم .. فان احلك لحظات حياتنا لا تعمر الا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

* * *

تدل الاحصاءات فى امريكا على انه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم حوادث الانتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها اذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والاطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه : « الرجل العصرى يبحث عن روح » (١) .

« استشارنى فى خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع فى أساسها الى افتقادهم الايمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصبح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينة النفس التى يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى الا حين استعاد ايمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الايمان من القوى التى لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة» .

---

(1) Dr. Carl Jung, (Modern Man in Search of a Soul)

وكان خليقا بالمهاتما غاندى ـــ أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم، ومنهم أبى . الذى أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه الا ايمانه بالله

ربما كان من المحتمل انقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الالهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحيـــاة وحدهم بلا سند ولا نصير .

حين تستنفذ الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل ارادة ، غالبا ما نتجه فى غمرة اليأس ، الى الله . فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا اليأس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟ .

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والمخاوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها الى فتى يائس ، كسير القلب هو « جون أنطونى » الذى يشتغل الآن بالمحاماة فى مدينة «هوستون» بولاية تكساس . وهى :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب احدى المؤسسات . وكنت خبيرا بعملى ، مدربا عليه . فقبل أن أقصد الى عميل لأبيعه كتبى ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فاذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فاننى نادرا ما أفلحت فى [illegible] ! .

« وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتغطية نفقاتى . واجتاحنى خوف داخلى واصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فاذا حدث أن ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لأذرع المنطقة التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا افكر واتدبر قبل أن اتقدم ، ماذا استنفذت معظم شجاعتى ، وارادتى فى هذا التجول ، عـــدت ادراجى الى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعو الله الا يكون موجودا ! .

« وهددتنى المؤسسة التى اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب الى ما لم ازد مبيعاتى . وارسلت الى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع الى أن أمدها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رمقها ورمق ابنـــائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم ادر ماذا افعل .. كنت قبل ذلك قد اغلقت مكتب المحاماة فى بلدتى ، ثم رايت أننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم اعد اجد من المال ما ادفع به اجر الفندق الذى انزل فيه . بل لم اعد أجد أجر السفر لأعود ادراجى الى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لمـــا أسعفتنى شجاعتى بالعودة الى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبين .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت الى غرفتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم اجد لدى ما اطعمه ســـوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك اللية لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يتذفون بأنفسهم منها .. وكنت جديرا بأن احـــذو حـــذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى ان اتجه الى الله ، وابثه شكواى . فرحت أصلى ، واضرع اليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدد

خطای فی هذا الظلام الكثيف الذی يكتنفنی من كل جانب ، وان
يوفقنی فی عملی عسی ان اجد من المال ما يمسك رمق زوجتی
واولادی .

« وما ان فرغت من صلاتی وضراعتی حتی حدثت معجزة ! ..
فقد زال عنی توتر أعصابی ، وتلاشت مخاوفی ، وانقضی قلقی ،
واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وايمانا .

« وبرغم انه لم يكن لدی من المـــال ما أسدد به اجر الفندق ،
أو أسد رمقی ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الی فراشی فنمت
نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام .

« وفی صباح اليوم التالی ، الفيت نفسی أندفع اندفاعا الی
مكاتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد
ثابتة لا ترتجف . واذ دلفت الی المكتب قلت للعميل وأنا رافع
الرأس ،واضح النبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر
سميث .. أنا « جون انتونی » مندوب « الشركة الأمريكية للكتب
القانونية » . واجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه
مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤياك ، تفضل بالجلوس».
وعقدت فی ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد فی أسبوع
كامل ! وعدت أدراجی فی المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر .
لقد أحسست كأننی خلقت من جديد ، والحق أننی كنت خلقا جديدا،
لأننی اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا . ولم أطعم فی تلك الليلة زجاجة
من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة ..
ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتی طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، فی تلك الليلة الظلماء ـــ التی مضی عليها الآن
واحد وعشرون عاما ـــ خلقا جديدا فی فندق صغير ببلدة «أماريللو»
بولاية تكساس ، لأننی وعيت الرابطة التی تربطنی بالله سبحانه

وتعالى . — فما أسهل ان يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم ابدا » .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالى مدينة « هايلاند » بولاية « الينوى » ، حين واجهتها مأساة اليمة .. واليك قصتها كما روتها لى :

« فى ذات ليلة دق جرس التليفون فى منزلى ، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتينى الشجاعة لأرفع السماع ، وقد ملئت رعبا . كنت أخشى أن ينقل الى « التليفون » نبأ وفاة ولدى الطفل الذى كان مريضا فى المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ما توقعته ! فان المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن استطيع وصف المحنة التى عانيتها وزوجى ، ونحن جالسين فى غرفة الانتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا أخيرا وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا لخلع أفئدتنا رعبا ، وزادتنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : ان فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة ، وانه لا يمانع فى أن نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفى طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيته يلوح بقبضته فى الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكى ! انه منظر لا يسر! . واذ صادفتنا أول كنيسة فى الطريق ، أوقفنا السيارة ، ودلفنا اليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ، ولم ازد على قولى : « لتكن مشيئتك يا ربى » ولم أكد ألفظ هذه الكلمات ، حتى احسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى : وفى خلال عودتنا الى البيت لم أفتأ أردد هذه الكلمات « لتكن مشيئتك

يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا تتحسن باطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن فى الرابعة من عمره » .

اعرف رجالا ينظرون الى الدين نظرتهم الى شىء مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال » يسعهم أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعلمون أن معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون الى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » .. لقد أخبرنى بأنه لا يأوى الى مضجعة قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذى وهبه اياه ، وانه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية أمريكا السابق ، أنه كان يصلى ويبتهل الى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

وعندما كان « البطل » ايزنهاور فى طريقه طائرا الى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الأخيرة ، كان الشىء الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس .

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » انه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد ادرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس »: « ان بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن أخضعنا أنفسنا

لاشرافه ــ سبحانه وتعالى ــ تحققت كل أمنياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الانسان ، ذلك المجهول » (١) وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت الى يومنا هذا . وقد رأيت ، بوصفى طبيبا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . ان الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسعى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون «القوة» التى تهيمن على

(1) Dr. Alexis Carrel, "Man the unknown"

الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل ان الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع الى الله مرة الا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج » .

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون » ، ومعرفته تلك هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه «وحيد».

فقد قضى فى عام ١٨٣٤ ، خمسة اشهر فى كوخ مطمور وسط الثلوج فى المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين .. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللانهائى يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم

تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعدة ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل اليه قبل مضى اشهر طوال، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخانق ظل يتسرب ويملأ خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعى ، لا يستطيع أن يأكل » أو ينام ، واصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى الا وهو فى عداد الأموات . ورسخ فى اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخة ذاك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ، فما الذى انقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول ان يدون فلسفته فى الحياة فكتب : «ليس الجنس البشرى وحيدا فى هـذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى اقصى جنوبى

الأرض . . ذلك الاحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته !.

نرى لـماذا يجلب الايمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس يجب على هذا السؤال : « ان أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى عمق ايمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزانه ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه الى الله اذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن فى أشد الحاجة الى هذا الايمان ؟ ولماذا لا نربط انفسنا بالقوة العظمى ... على هذا الكون ؟

بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون .

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والابتهال ، انك لست متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى اليك عونا أكبر مما تقدر ، لأنها شيء « عملى » فعال ، تسألنى ماذا اعنى بقولى ؟ انها شيء عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغنى عنها انسان سواء كان مؤمنا أو ملحدا .

١ ــ فالصلاة تغنيك على التعبير بأمانة ودقة عما يشغل نفسك، ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة ، أشبه بالكتابة التى يعبر بها الأديب عن همومه . فاذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ، وجب أن نجريها على السنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا الى الله .

٢ ــ والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك وهمومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، واعسر المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا : فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس الينا ، ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . والأطباء النفسيون يجمعون

على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف الى حد كبير على الافضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، أو ولى حميم . فاذا لم نجد من نفضى اليه بهمومنا كفانا بالله وليا.

٣ ــ والصلاة ــ بعد هذا ــ تحفزنا الى العمل ، والاقدام . بل الصلاة هى الخطوة الأولى نحو العمل ، واشك فى أن يوالى امرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جــدوى ، او يوما آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله،

أو بمعنى آخر ، [illegible]
وتفريج ازمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وسم الخالق الرب ، اوسمة الله ، أوسمه الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكـــون .



لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب الى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فاذا كنت قد فقدت ايمانك ، فاسأل الله أن يعيده اليك ، وقل : « اللهم انى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسألك يا رب المدد والعون ، اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبى من الاثم ، وانر أمامى الســـبيل الى السلام ، والايمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا، لا استثنى منهم أعدائى ، انك ، يا رب ، ســـمع قريب مجيب الدعاء » .

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك

فى عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة اقامت دوائر التعليم واقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حدب وصوب ليشاهدوا هـذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعـوام ، وفد على مدينة « ييل » شاب شق طريقه الى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما فى مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ؛ وفى ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا ــ وهى جامعة شيكاغو ــ وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا ، وانهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حدث غر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، واخيرا اتهم بأن له فى التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر فى هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صـديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » ــ وهو اسم الشاب ــ : « لقد روعت، هذا الصباح ، حين قرات النقد الذى تكيله الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم انه نقد مرير ، لكن تذكر انه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! » وقد ادرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز (دوق وندسور) .

كان اذ ذاك طالبا فى كلية « دار تموث » البحرية ، وكان ولى

المعهد فى الرابعة عشرة من عمره حينئذ .. وفى ذات يوم وجده الضباط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به فى مبدأ الأمر ، واخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الأمير فى الواقع لم يشكهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم الى ضربه .. وبعد همهمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجراة للافضاء بالسبب ، فقالوا انهم ارادوا أن يتباهوا ، فى مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا فى بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن انك حين يوجه اليك الضرب ، او النقد ، أن فى ذلك اعترافا بقدرك واهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا فذا لفت الأنظار اليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى فى اتهام شخص يفوقهم ثقافة، او مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، اننى فى خلال تأليفى لهذا الكتاب. تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقمتها على الجنرال «وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salivation Army وكنت قبل ذلك قد اذعت حديثا بالراديو امتدحت فيه الجنرال بوث واثنى عليه . وقد كتبت الى هذه السيدة تقول ان الجنرال بوث اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين. والتهمة فى الواقع سخيفة ، ولكن هذه المراة لم تكن تستهدف الواقع، وانما كانت تبغى التشفى من رجل ارفع منها بمراحل . وقد القيت برسالتها فى سلة المهملات ، وحمدت الله على اننى لم اكن زوجا لها! فان هذه الرسالة لم تزدنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى كاتبتها ! — وانما زادتنى علما بكاتبتها ، فكما قال شـوبنهور : « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة فى البحث عن اخطاء رجل عظيم » .

وقلما يصدق المرء ان رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك فى عداد « ذوى النفوس الدنيئة » ، وبرغم ذلك فان رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظمى فى اتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو ان هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالاقدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والانسانية » .

اولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الاتهام موجه الى هتلر مثلا ؟ غير انه كان موجها الى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل .. أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الاستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! انه هو بالذات ! .

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفترق عن القتلة والمجرمين فى شىء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، احدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنجتون !! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتقت وتقدمت ؟ لنأخذ مثالا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ الى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه همم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه .. ولقد أوشك « بيرى أن يموت قبل أن يصل الى هدفه ، من الجوع والبرد ، اذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر الى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! » .

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ،

ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمـع المال بقصـد الاستكشاف العلمى . ولكنه بدده فى رحلة عقيمـة الى القطب الشمالى ! والارجح أن رؤساءه صدقوا التهمة التى الصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على اذلال « بيرى » واخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى ان بيرى لم يستطع المضى فى رحلته الى القطب الشمالى الا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب أن بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية ؟ كلا على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الأقاويل والأحاديث ؟ .

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة أسوأ من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوربا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هـذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفـل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا انتابك القلق من جراء تهمة الصقت بك ، أو نقد وجه اليه ، فاليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقـد الظالم انمـا هو اعتراف ضـمنى بقـدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه اليك .

الفصل الحادي والعشرون

كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سـمبدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذى اثر عنه أنه من اشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلهف على الشهرة الذائعة ، والجاه العريض ، والشـخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه اليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت من طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوفا من الاهانة والاذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور ، وحية رقطاء ، وثعلب مراوغ . وطالما لعنتى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقذر الوان السباب الا رمونى به. فهل ترانى كنت القى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو أننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فانه والحق يقال ، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جـراء ذلك الهم والكدر .

اذكر أن محررا فى جريدة «شمس نيويورك Newyork Sun حضر منذ سنوات احدى المحاضرات فى معهدى ، واذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صـفحات جـريدته ، وينتقـد طريقتى فى التدريس .. فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . الى حد ما . فقد أخذت هذه الحملة على أنها اهانة موجهة

الى شخص ، وخاطبت « جيل هودجز » مدير تحـرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت اليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزء والسخرية . وبرغم أننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر ، الا أننى آسف اليوم على

ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال اطلاقا ، وأن نصف الذين قرأوه أخذه على أنه دعابة بريئة ، وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما فى خلال أسابيع معدودة ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير فى زيد او عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير فى أنفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون الى مضاجعهم، وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن يوجه الى ظهورنا جهرا أو فى الخفاء ، فلا ينبغى أن يحزننا هذا . أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حوارييه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة ، تقدر بعملتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أحدق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات أننى وان عجزت عن اعتقال ألسنة الناس حتى لا يطلقوها فى ظلما وعدوانا ، الا أنه وسعنى أن أفعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى أوضح لك ما أعنى : اننى لا أطلب اليك أن تتجـاهل

النقد اطلاقا ، وانما أقصد النقد الظالم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد ــ والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لامرأة سواها عاشت فى البيت الأبيض ــ فأجابتنى بأنها ، كانت فى صباها على قدر كبير من الحياء ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى النقد وتتقيه ، حتى انها قالت ذات مرة لعمتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « اننى أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحيننى ؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى

بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وانت واثقة من انك على صواب » وقد عملت مسز روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا فى مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » ــ صاحب مصانع الصلب الشهيرة ــ طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاه فى حياته ، تلقاه على يد رجل ألمانى عجوز كان يشتغل فى مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الألمانى ، فى خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع فى جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال فى فورة حماستهم ، الا أن طوحوا به فى النهر ! قال شواب : « وعندما أتانى هذا العجوز ملطخا بالوحل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به فى النهر ، فأجاب : « لا شىء . لقد ضحكت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألمانى شعارا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مغرض . فأنت ولا ريب قدير على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقادك له . ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر

الذى ساير الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماقة . قال لنكولن : « لو أننى حاولت أن أقرأ — لا أن أرد وحسب — كل ما وجه الى من نقد لشغل هذا كل وقتى ،وعطلنى عن أعمالى . اننى ابذل جهدى فى أداء واجبى، فاذا أثمرت جهودى فلا شىء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك . واذا خاب مسعاى ، فلو اقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتيلا ، فحسبى اننى اديت واجبى وأرضيت ضميرى» .

واذن ، فعندما يوجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقـــم ٢ :

ركز جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك انه صواب وصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

الفصل الثانى والعشرون

حماقات ارتكبتها

فى أحد أدراج مكتبى ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحمـــاقات التى ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أمليته على سكرتيرتى فتولت هى كتابته ، وأما بعضها الآخر ، فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسى!. ولو اننى كنت أمينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلىء مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الانتقادات التى وجهتها الى نفسى ، أحس أننى قادر ، مستعينا بعبر الماضى ، على مواجهة أقسى ، وأشد المشكلات استعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسئولية ما ألقاه من

مشكلات ، لكنى وقد تقدمت بى السن ــ وازددت حنكة وتجربة فيما أحلل ــ أدركت آخر الأمر ، أننى وحدى المسئول عما أصابنى من سوء ، وفى ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال نابليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا احد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت انا اعظم عدو لنفسى » ! .

ودعنى أحدثك عن رجــل برع فى « فن » مراجعـــة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « هـ . ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجىء ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » ــ حى رجال الأعمال والمال ــ بصدمة قاسية زلزلته . فقد كان الرجل ماليا كبيرا ، ورئيسا لمجلس ادارة المصرف التجارى الوطنى، ومديرا لعدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وانما بدأ حياته العملية كاتبا بسيطا فى متجر ريفى ، وحين سألته ان يقص على قصة نجاحه فى الحياة ، قال : « اننى احتفظ،

منذ امد بعيد بمفكرة صغيرة فى جيبى ادون فيها المقابلات التى يتعين على انجازها فى يومى،وتعلم اسرتى اننى اخصص مساء يوم السبت من كل اسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع، فما ان اتناول عشائى حتى اخلو لمفكرتى الصغيرة ، واستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل انجز خلال الأسبوع منذ صباح الاثنين ــ بداية الأسبوع ــ ثم اسأل نفسى : « اى الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع ؟ واى الأعمال صحبنى فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق ؟ واية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع ؟ » وكثيرا ما اخرج من هذه المراجعة مغتما ، وقــد اذهلنى عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشىء الذى كنت الحظه دواما هو ان أخطائى تقل تدريجا اسبوعا بعد أسبوع . وما زلت

ملتزما هذه الخطة فى مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، واحسب أنها قد قيضت لى من النجاح اكثر مما قيض لى أى شىء آخر !».

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة فى « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، الا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين ان هنــاك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقترفها على الدوام ، وهذه هى أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ فى ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم فى الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عمد الى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصة من نقائصه على التوالى ، وأفرد سجلا يدون فيه يوما بيوم أنباء انتصاره على نقائصه أو هزيمته . وقد لبث فرانكلين فى حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غدا واحدا من أقرب المقربين الى قلوب الأمريكيين ! .

وانك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأتفه ما يوجه اليهم من اللوم . أما العقلاء فيتلهفون على ادراك

ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه ، وفى هذا الصدد يقول « والت ويتمان » : « اتراك تعلمت دروس الحيــاة من اولئك الذين امتدحوك . وآزروك ، وحنوا عليك ؟ أم تعلمتها من اولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك ؟ » .

ليت شعرى ، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقادا ولائمين لأنفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافى قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العــلامة

« تشارلس داروين » ، فقد انفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه !.
فانه حين فرغ من تسويد كتابه الخالدة « أصل الأنواع » (١) ، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان» التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاما أخرى، غير التى قضاها فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقه، وينتقد اكتشافاته .

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غر أحمق ! فماذا عساك تفعل ؟ اتغضب ؟ اتثور ؟ لا تجب . . وانما أنظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوارد ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر أحمق » ، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحس سياسة الأمور ! اذ انه ــ اى لنكولن ــ لكى يرضى أسرة أحد السياسيين ، وقع أمرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غر أحمق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الأخير : اذا كان ستانتون يقول اننى غر أحمق فلا بد اننى كذلك ، فانه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب اليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

---

(1) Charles Darwin, "The Crigin of Species"

وذهب اليه لنكولن ، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان فى غير محله ، فحسب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف انه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور فى نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فاننا عل

وحتى بك وبى أن نرغب نحن أيضا بمثل هذا النقد . لذلك على
التحقيق « لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفلت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « اينيشتين » أعظم مفكرى العصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطىء فى آرائه تسعة وتسعين فى المائة من الوقت! .

يقول « لاروشفوكو » : « ان آراء أعدائنا فينا أدنى الى الصواب من آرائنا فى أنفسنا » . وأنا اعلم أن هذا القول حق ، أو هو يصدق فى معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما ان يتصدى أحد لا نتقادى حتى انهيأ للدفاع حتى قبل أن يفرغ الناقد ما فى جعبته . اننا جميعا وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج ميالون الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالمديح ، بما نحن بمنطقيين بحر صاخب مضطرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا .

أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة . كان يذهب الى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة «كولجيت» لم يوفق كثيرا فى مهمته ، فكان اذا رده احد العملاء خائبا ، تحول فى الشارع متسائلا أى خطأ ارتكبه؟ اتراه لم يسهب فى شرح قيمة الصابون ؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة؟ وفى أحيان كثيرة كان يعود أدراجه الى العميل ويقول له : «اننى لم أعد اليك لأحلف فى السؤال ، وانما اتيت أطلب النصح . فهلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى اقترفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد أكسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن . أتعرف أين هو الآن . انه مدير « شركة صابون كولجيت ، وبالموليف ، وبيت » أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. ذلك هو « ا . ه . ليتل » . وفى خلال

العام الماضى كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا فى أمريكا .

فلكى تتقى القلق الذى يجلبه لك النقد اليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطـــاء التى ارتكبتهـــا واستحققت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل ((ا.هـ. لينل)) اسأل الناس النقد النزيه الصريح .

الجزء السادس فى سطور

كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

* * *

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوى غالبا على اطراء متنكر ، فمعناه — على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس منتقديك .

القاعدة رقم ٢

ركز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب، وصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ترتكبها وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه العف ، الأمين .

الجزء السابع

ست طرق تقيك الأعياء والقلق
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك

لماذا ترانى أكتب عن اتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الاعياء . أو هو أدنى الى الوقوع مع الاعياء . واى طالب يدرس الطب يسعه ان ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما ان اى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الاعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى اكدها « الدكتور ادموند جاكوبسون » الذى الف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation « الاسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » (١) . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الاكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وانفق هذه السنين يبحث فى استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله «ان اى مرض عصبى» أو خلل عاطفى ، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام » .

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى لك أن تواصل القلق اذا استرخيت » .

---

(1) Dr. Edmund Jackobson, "Progressivo Relaxation" "You Must Relax"

واذن ، فلكى تتقى الاعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الأولى :

أكثر من الراحة ، واسترح قبل أن يفاجئك التعب

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : أن الجنود يسعهمان يصمدوا للسير امدا اطول اذا همالقوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى .. فان القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما انه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام رمادا ! والقلب ، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين، وربما تسعين عاما .. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا .. فان ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب اذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فانما يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى أن مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليــوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع «وينستون تشرشل» وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية .. فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هــذا ؟

كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصـــدر الأوامر ، ويجـــرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الاجتمـــاعات العاجلة . حتى اذا تناول غذاءه د الى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود الى

الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل ان يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء . لهذا لم يشلك تشرشل التعب .. ولأنه اكثر من الراحة وسعه ان يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجـــدد .

لقد استطاع « جون د .. روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسيين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى انه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة ، أما السبب الثانى فهو اعتياده الاغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه، كان يستلقى على اريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة، فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه بحديث تليفونى ! .

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارع القديم ، أنه لو فاته الاغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة . لتولاه الاعياء، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر » .

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن تصمد لاعبائها الجسام طوال السنوات الاثنتى عشرة التى قضتها فى البيت الأبيض ، فقالت : انها اعتادت قبل ان تقابل احد الوفود أو تلقى احـــدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيهـــا ، وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخيرا « جين أوترى » فى غرفته بملعب « ماديســـون

سكوبر » حيث كان يستعد للاشتراك فى المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة (روديو) ؛ فرأيت فى الغرفة سريرا من أسرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال . « اننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح ساعة قبل أن انزل الى ساحة اللعب ، وحين اكون مضطلعا بالتمثيل فى احد الأفلام ، كثيرا ما اغفو فى مقعد كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . ان مثل هذه الاغفاءة ، على قصرها تجدينى كثيرا » .

ويعزو « اديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله الخارقة . الى اعتياده الاغفاء أينما كان ووقتما شاء .

قابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين . فدهشت اذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه : وسألته عن السر فى هذا فقال : « اننى لا اظل واقفا حيث يمكننى الجلوس . ولا اظل جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوراس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة ، حين تقدمت به السن ، فمنذ اختير رئيسا لكلية انطاكية ، اعتاد أن يقابل طلبته لأى أمر من الأمور متمددا على أريكته .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسنى لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء؟ فان كنت كاتبا على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعا أن تغفو كما كان يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات فانك لا تستطيع أن تتمدد على أريكة بينما أنت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل . ولكنك ان كنت تقطن قريبا من محل عملك ، بحيث تعود الى منزلك لتناول الغداء ، فانك على التحقيق يسعك أن تغفو ولو عشر دقائق بعد الغداء . . فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن يفعله . ابان قيادته لجيش الولايات المتحدة ، خلال الحرب الأخيرة . فاذا

تعذر عليك أن تغفو ظهرا فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلقى على أريكة قبيل العشاء . فاذا نمت ساعة فى اليوم فانك بذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها فى خلال النهار مضافة الى ست ساعات تنامها ليلا أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل ليلا فى حين أنها سبع ساعات .

والعامل يسعه أن يزيد فى انتاجه لو سلخ من النهار ساعة من ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان مهندسا اداريا لاحدى شركات الصلب الشهيرة . فقد لاحظ أن الواحد من العمال ينقل ، فى المعدل ، نحو اثنى عشر طنا ونصف

طن فى اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الاعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة واربعين طنا فى اليوم ، — اى يضاعف انتاجه اربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور احد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة فى يده وراح يقول للعامل وهو ينظر فى ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة واربعين طنا من الحديد فى خلال ساعات العمل المقررة ! والسر فى ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله فى كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى انه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل اكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الاطلاق ! .

دعنى اكرر ما اسلفت :

افعل كما يفعل الجيش . استرح فى فترات متقطعة . بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

الفصل الرابع والعشرون

كيف تتخلص من التعب

اليك حقيقة مدهشة : « ان العمل الذهنى وحده لا يفضى الى التعب » . قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفه من العلماء حاولوا منذ بضعة اعوام ، أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الانسانى للعمل قبل ان يدركه الكلل ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا ان الدماء المندفعة من المخ واليه وهو فى أوج نشاطه، خالية من كل أثر للتعب . فأنت اذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة « بخمائر » التعب، وافرازاته ، أما اذا أخذت «عينة» من الدماء المارة بمخ عالم مثل

« اينشتين » ، فلن تجد بها اثرا لخمائر التعب ، حتى فى نهاية يوم حافل بالنشاط الذهنى .

فالمخ يسعه ان يزاول النشاط عشر ساعات أو اثنتى عشرة بقوة لا تهن ويدركها الاجهاد . فاذا كان المخ الانسانى لا يعتريه التعب قط ، فما الذى يشعرنا بالتعب اذن ؟

يقول الأطباء النفسيون ان معظم التعب الذى نحسه ناشىء عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفى ذلك يقول الدكتـــور «هادفيلد» العالم النفسى الانجليزى فى كتابه «سيكولوجية القوة»(١) ان الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشىء عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشىء عن أصل جسمانى لهو غاية فى النـــدرة » .

ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا.ا. بريل » الى اكثر من هذا فيقول : « ان مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين

---

(١) J.A. Hadfield, "The Psychology of Power"

يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، أى عاطفيـــة » .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال «الجالسين» بالتعب . أهو السرور ؟ أم المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والاحساس بعدم التقدير ، والقلق ... تلك هى العوامل العاطفية التى تشـــعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضـــعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض . ويقلل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداع

« العصبى » ــ أى الذى ليس له أصل عضوى ــ نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا فى أجسامنا . وقد أشارت الى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها بعنوان « التعب » وقالت فيها : ان المجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب ــ ونقصد ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . أو فترة معقولة من الراحة ــ وانما القلق ،والتوتر، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجسمانى هو الأصل والسبب ، فاعلم أن العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » ــ أردت أم لم ترد ! فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال اهم وأجدى » .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فانك الآن . وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، أى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب «عصبى» .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له اثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جوسلين » : لقد وجدت أن السبب

الأصيل فى ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج الى « احساس بالمجهود » مصاحب له ، والا خاب العمل، وفشل المجهود ! » ومن ثم فاننا ننحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا، أو نرجع بأكتافنا الى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكى تشعرنا « بالمجهود » الذى نبذله وهو شعور لا أهمية له اطلاقا ! .

اليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة فى آن معا : ان ملايين الناس الذين يضنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيويتهم عن طيب خاطر ، ويبذرون فيها تبذيرا ! فأيهما بالله اجدر بأن يحرص عليه ، المـال أم الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبى ؟ . ان علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تزاول عملك كائنا ما كان ، ولا تحسب ان هذا الأمر هين ، فقد يحتاج الى ان تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « ان ما يعانيه الأمريكيون من التوتر، وحدة المزاج منشؤه العـادة لا اكثر ولا اقـل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء ايضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلى عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك اولا ، أم تبدأ بأعصـابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وانما ابدأ على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا اولا بتجربة اولية ، لنرى كيف تؤتى ثمارها ، ولنتخذ عينك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة الى نهايتها . فاذا وصلت الى خاتمتها ، استند بظهرك الى ظهر مقعدك . وأغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك فى صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى » وكرر فى خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقـة واحدة .

والآن .. الم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيـك

تطيع اوامرك وتسترخى ؟ فها أنت فى دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر فى فن الاسترخاء .. ويسعك بعد هذا أن تكرر الأمر

نفسه مع عضلات فكيك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفيك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، الى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين انهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذى يستنفده الجسم كله . وهذا أيضا هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من الم فى اعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك هو توتر عضلاتها .



تقول الروائية المشهورة « فيكى باوم » انها فى طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس فى حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتاها ، ورسغها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذى كان فى سابق أيامه « بهلوانا » فى «سيرك» وهو يقول لها . « ان السبب فى انك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغى لك أن ترخى عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معى لأريك كيف ؟ » .

واخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيبها اذى لو انهـا ارخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وان فى وسعك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو الا تتكلف جهدا فى سبيل هذا الاسترخاء ، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وانما امتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الاسترخاء دائمـا بارخاء عضلات عينيك ووجهك .

واليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :

١ — اقرأ أبدع كتاب أخرج فى فن الاسترخاء ، واقصد به كتاب

الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبى » .

٢ ــ استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق ، وانا احتفظ فى مكتبى بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخى عضلات جسدى . فاذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطة ، هل التقيت مرة بقطة نائمة فى هذه الشمس ؟ اذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو اشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ ــ اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك .

٤ ــ راجع نفسك اربع او خمس مرات فى اليوم ، وقل لنفسك: « اترانى اجعل عملى يبدو اصعب مما هو حقيقة ؟ اترانى استخدم فى عملى عضلات من جسدى لا شأن لها بهذا العمل اطلاقا ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء .

٥ ــ اختبر نفسك مرة اخرى فى نهاية اليوم ،وسائلها : « هل أنا متعب ؟ » فاذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذى بذلته ، وانما « الطريقة » التى بذلت بها المجهود .

يقول دانيل جوسلين : « عندما احس بالتعب او بتوتر فى الأعصاب ، فى نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا ان مجهود ذلك اليوم عقيما من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو ان كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن امراض التوتر العصبى ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

الفصل الخامس والعشرون

أيتها الزوجات : تجنبن التعب لتحتفظن بشبابكن

فى خريف العام الماضى أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » لتمضى دورة دراسية فى اعجب « مدرسة طبية » فى العالم كله. هل قلت « مدرسة طبية ؟ » ذلك لأن مقر الدراسة على اية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على اية حال ، « حصة » واحدة كل اسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، فى الواقع ، وان كان اسم المدرسة الرسمى هو « مدرسة علم النفس التطبيقى » ، ومهمتها الحقيقية هى علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ فى عام ۱۹۳۰ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم اوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون فى الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك أن احدى السيدات جاءت الى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها ابطلت استخدامها اطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان فى المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرون بالألم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت الا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة . وكان خليقا بأطباء الجيل القديم أن يتولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وان عللهن لا وجود لها الا فى مخيلاتهن .. ولكن الدكتور « برات » ادرك الا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات .. كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن

راغبات فى المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلته دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لهن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة — رغم ما أحاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأنت هذه المدرسة بالعجب العجاب ، واستطاعت ، فى الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا اليها .

وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : ان من الأدوية الشافية للقلق ، افضاء الشاكى بمتاعبه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم باسهاب وتفصيل ، زال القلق من أذهانهم فان مجرد اجترار الشئ واختزانها فى الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بخلق التوتر العصبى » .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعانى مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عناه كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتها تتضح وانفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى فى كيانها وترتسم على وجهها ، حتى اذا اختتمت حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وانما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » الى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح . نعم ! ان الذى أحدث هذاا لتحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، الى حد كبير ، على هذه القوة

الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية اذا دأب على الحديث عنها . فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق

الحديث يسعنا ان نكتسب نظرة أعمق الى مشكلاتنا او ربما لأننا ننفس بالحديث ، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى ينتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث عن شخص نثق به ، لنفضى اليه بجلية متاعبنا . ولست أعنى بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وان نثقل على كل من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ، ثم نضرب له موعدا لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبيبا وقد يكون محاميا ، او من رجال الدين . فاذا جلست اليه قل له : « لقد اتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت لها ، عسى أن تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى أن افعله . فاذا وسعك أن تعيننى طوقت عنقى بجميل . واذا لم يسعك ففى مجرد اصغائك لمشكلتى اكبر العون لى » .

فاذا رايت انه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن « رابطة انقاذ الحياة » ، اغرب مؤسسة فى العالم . لقد انشئت هذه « الرابطة » أول ما أنشئت لانقاذ حياة الذين يحاولون التخلص من حياتهم بالانتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعساء وقد تحدثت أخيرا الى الآنسة « لوناب بونل » Miss Lona B. Bonnel وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى الرابطة للحصول على النصح ، فعرضت على — مشكورة — أن تجيب على اى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فانك ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فثق أن أسرار مشكلتك

ستكون فى الحفظ والصون ، كما انك ستجاب عن مشكلتك على يد ناصح امين .

---

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :
(1) The "Save-a-Life League" 505 Fifth avenue New York City N. Y. U. S. A.

على اننى ، صراحة ، اعتقد أن من الأفضل الافضاء بالمشكلة الى شخص يجلس اليك ويسمع لك . فاذا تعذر هذا ، فلا بأس من أن تكتب الى هذه الزابطة .

واذن فالأفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها فى مدرسة بوسطن ، وهأنذا اقدم الى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظى بمذكرة . ودونى فيها كل راى سديد ، ملهم ، تقعين عليه فى كتاب ، ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ، والاقتباسات والكلمات المأثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فاذا احسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك ، فتصفحى ما كتبته فى هذه المذكرة عساك تخرجين منها «بوصفة» تعيد اليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكترثى بعيوب الآخرين . فمن المحقق ان لزوجك عيوبا ، ولو انه كان ملاكا لما تزوجك ! الا ترين أن هذا صحيح؟ وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تختلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده : «ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست

فى مكانها تدون محاسن زوجها الى جانب عيوبه ، وشد مادهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل اليك انك تزوجت من رجل انانى طاغية متسلط ؟ فقـد تجدين لفرط دهشتك ، انه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك اليهم

٣ ــ وثقى صلاتك بجيرانك : نصح لاحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها اول شخص يصادفها عقب خروجها من الفصل فراحت فى خلال ركوبها « الاتوبيس » تتصور فى خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين

يركبون معها وكان أول ما فعلته انها راحت تتحدث الى الناس وتتودد اليهم ، عسى ان تأتى القصة ادنى الى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معاشرة النـاس . وجيرانك ، ايتها الزوجة ، اقرب الناس اليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق فى اذيالها .

٤ ــ ضعى برنامجا للغد قبل ان تأوى الليلة الى فراشك . لقد اتضح للمدرسة ان كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم انجازها ، دون ان ينجزن عملا يذكر . ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت . ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجلة، وما يأتى فى ركابها من القلق ، ان ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة انجزت الزوجات عملا أكثر من ذى قبل وقل تعبهن ايضا عن ذى قبل ، واحسسن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لانجاز اعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرهن . ان كل سيدة ينبغى أن تخصص من يومها

جانبا للتزين ، والعنـــاية بمنظرها . ورأيى الخاص أن اطمئنان السيدة الى جمال منظرها . وأناقة ثيابها ، يتناسب عكسيا مع القلق ، اى كلما زاد هذا قل ذاك .

٥ ــ واخيرا .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شىء يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع الى الأســتاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادىء الاســترخاء ــ التى أسلفنا ذكرها ــ ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتى اشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الاسترخاء ؟ لأنها تعلم ــ كما يعلم الأطباء ــ أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق.

نعم ، انك بوصفك زوجة ، ينبغى لك أن تسترخى ، وأن لك

مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك انه يمكنك أن تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا أنه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هــذا القول عجبا الا أن الارض ــ الارض الصــلبة الجامــدة ــ هى انسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها فى البيت.مارسيها مدة أسبوع ، ثم انظرى أية نتيجة ســوف تجديها على منظرك ورشاقتك :

(أ) استلقى على الارض كلمــا احسست بالتعب ، وارخى العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبى حول نفسك اذا أردت ــ كما يفعل الأطفال ــ افعلى هذا مرتين فى اليوم .

(ب) اغمضي عينيك وانت في مضجعك لك — وقولي في نفسك همسا ، شيئا كهذا الذى يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كأنى والطبيعة أنشودة واحدة» أو اذا شئت ، ابتهلى الى الله واضرعى همستا وانت مغمضة العين .

(جـ) اذا لم يسعك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلا — ففى وسعك ، على الأقل أن تجلسى برهة على كرسى ويحسن أن يكون خشبيا ، مستوى القاعدة — اجلسى على هذا المقعد كتماثيل الفراعنة ، وضعى راحتى يديك على ركبتيك .

(د) والآن .. اشددى أصابع قدميك الى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكررى هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددى عضلاتها الى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى اذا وصلت الىعنقك أديرىراسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

(هـ) هدئى أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا» الهنود كانوا على حق حين قالوا : « ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

(و) تخيلى التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى الى ازالتها .. تخيلى التجعيدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم امحيها من مخيلتك وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين فى اليوم ، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل أو التدليك وربما استطاع الانشراح الداخلى أن يزيل آثار الانقباض الخارجى ويمحوها محوا .

الفصل السادس والعشرون

التزم فى عملك هذه العادات الأربع

تتق الاعياء والقلق

١ — اخل مكتبك مما عليه من أوراق خلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التى بين يديك .

بالمسألة التى بين يديه :

يقول « رولاند وليمز » رئيس « شركة سكك حديد شـيكاغو والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكدس الأوراق فوق مكتبه أكواما ، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه فيما لو أخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التى بين يديه » .

ولو انك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنجتون . لرايت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها . وهى « النظام هو القانون الالهى الأول » . وأولى بالنظام أن يكـون القانون الأول فى «العمل» ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف : فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على احداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر فى « نيوأورليـانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه ، فعثر على « آلة كاتبة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين أكوام الأوراق التى تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل ببث التوتر والانقباض ، والقلق فى النفس . بل انه كفيل بأكثر من هذا ، فان مواصلة الانشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ، لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة المعدة أيضا ، فضلا عن التعب والقلق .

٢ ــ افعل الأهم فالمهم :

يقول « هنرى دوفترى » مؤسس « شركة خدمات المـدن »

citiesserv'cecompauy : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها فى الأهمية » .

وصرح « تشارلى لكمان » — الذى نشأ بسيطة . ثم وصل فى مدى اثنتى عشرة سنة الى منصب مدير شركة «ببسودنت» ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفرتى » انهما لا تشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاربى ، ان المرء عاجز فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ، ولكنى أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — افضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح الا يذيع صيته ككاتب، وان يقضى طوال عمره كما كان صرافا فى « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومى كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج الى الغاية التى ينشدها .

٣ — اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حسمها فور ظهورها.
لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم الى غد .

حدثنى « هـ . ب هاول » أحد طلبتى السابقين ، انه حين كان عضوا فى مجلس ادارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى ان القرارات التى تتخذ فى المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك ان أصبح كل عضو يصطحب معه فى نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها فى البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على

المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط أن لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم فى المسألة التى تسبقها . واخذ المجلس براى « هاول » فكانت النتيجة ان انجز اكثر المسائل التى طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر الى حمل حزمة من المستندات ليفحصها فى بيته ، وتلاشى القلق الناشىء عن تراكم المسائل بعضها فوق بعض .

٤ ــ تعود النظام ، والركون الى الغير ، والاشراف :

كثيرون من رجـــال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون الى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شىء بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب القـــاء المسئوليات على عاتق الغير ، وخصوصا اذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون الى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمـــال اذا أراد أن يتفادى الاعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذى يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع أعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على ادارته ، غالبا ما تراه فى الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ فان ، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر .

الفصل السابع والعشرون

كيف تتخلص من الســأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « اليس » مثلا .. و « أليس » هذه فتاة عاملة — أية فتاة عاملة — تسكن فى الشارع الذى تســـكن أنت فيه .. انها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فاذا ذهبت الى بيتها مع غروب الشمس ألقيتها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والاعياء فى مشيتها ، وعلى قسمات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة الى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتتوسل اليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس الى المـــائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التليفون: واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة فى المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط فى أوصالها وتثب وثبا الى غرفتها فترتدى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت، وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو.. فاذا عادت الى البيت أنكرتها . انها ليست تلك الفتاة التى عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . انها فى هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسلَ الى النوم ، فتتصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تمـــلأ النفس ! .

أكانت « اليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس الا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تبرمها بعملـــها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذه الفتاة « اليس » فى الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهنى أفعل فى جلب

الاعياء من المجهود الجسمانى الذى تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » فى مجلة « أرشيف علم النفس(١)» مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب اجراها لمعرفة اثر السأم فى اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات فى مواد تثقل عليهم ، ولا تحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقراون تلك الامتحانات بالتعب، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم صداعا الم به ، وشكا فريق آخر الما فى عينيه ، بل شكا فريق ثالث اضطرابا فى معدته . فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم فى الجسم ، وامتصاص الأكسجين به يقلان فعلا عندما يحل السأم فى نفس انسان ، فان زال السأم عادت عمليات الجسم الى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلما نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن أمثلة ذلك اننى ذهبت فى اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وامضيت هناك بضعة أيام اتمتع بالصيد على شاطىء « خليج كورال » واشق طريقى وسط الأحراش ، واتسلق جذوع الأشجار التى تسد الطريق . ولكننى ، بعد مضى ثمانية أيام على تلك الحال ، لم احس بالتعب قط .. لماذا ؟ لأننى كنت مبتهجا منشرحا . ولكن ، هب اننى تبرمت بالصيد ، فترى كيف يكون احساسى ؟ كنت ولا شك استشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثوروندايك » ، الاستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى تجاربه على القلق ، كان يغرى الشاب بالبقاء مستيقظين اسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة اعمال تلذ لهم . فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب

(1) Archies of Psychology

الأصيل فى نقص انتاج المرء هو احساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » فحيث تكون اللذة فى العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل عليك ويرهقك ان تسير عشرة امتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباح ومساء، فى حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة من تبادلك الحب والوداد!.

فماذا يتعين عليك أن تفعل اذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة فى احدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية أوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة ان تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات. وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعتزمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — ان تحيل هذا العمل البغيض الى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الاستمارات » التى ملأتها فى اليوم السابق وتعتزم أن « تحطم » الذى ضربته بالأمس ! وهكذا كانت فى كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه « الاستمارات » البغيضة اكثر مما فى وسع اى زميلة لها أن تنجزه ، فماذا اجدى عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! . ترقية ؟ كلا .. وانما وقاها القلق الناشىء عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . واقبالا على العمل وقد تسألنى انت ايها القارىء كيف عرفت القصة واقول لك ان السبب بسيط .. لقد تزوجت انا هذه الفتاة ! .

فاذا كان عملك بغيضا اليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا، أو ممتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى

انه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث، ويؤمن بها ، فقد نصحنا العالم النفسانى « وليم جيمس » بأن نبدو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جر .

اقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة . وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ، ولذة واقعية .

روى لى « هـ . ف . كالتنبورن » ــ المعقب الشهير على الأخبار ــ كيف احال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل. فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الأطلنطى على ظهر سفينة لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها، فلما هبط الى انجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم وصل الى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهنالك «رهن» آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها اجرا لاعلان نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب عملا . واثمر الاعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الأطفال. وبدأ كالتنبورن يطرق بيوت اهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية . وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام الأول خمسة آلاف دولار ، واصبح واحدا من أكثر البائعين نجاحا فى فرنسا جميعا ! .

فكيف تسنى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التى سوف يحتاج اليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم أخذ يحفظها عن ظهر قلب . ثم كان يقصد الى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب،

فتخرج له الزوجة ، وهنالك تنساب من فم « كالتنبورن » العبارات المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من اللعب ، فاذا وجهت اليه سؤالا هز كتفيه وقال : أنا أمريكى .. ولا أعرف الفرنسية » ثم ينزع قبعته ويشير الى السيدة والى ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى اسمعها لها .. وهنالك تضحك السيدة ملء شدقيها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها المزيد من اللعب ! .

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا

ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضى فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرآة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزاولة هذا العمل اذا اردت أن تعيش . فاذا كان لا بد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا ؟ لماذا لا تتخيل نفسك فى كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع فى هذا العمل اقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم الى انفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

اترى أن حديث الانسان لنفسه عمل سخيف اليق بالأطفال؟ كلا . على العكس . انه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث. فأن « حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا » وانت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة،

والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك الى نفسك عن الأشياء النى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فاذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم . ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريده رئيسك ، فكر تماما فيما يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام، رقيا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الربح .

الفصل الثامن والعشرون

كيف تتجنب القلق الناشىء عن الأرق

هل يجتاحك القلق اذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟ اذن فقد يدهشك ان تعلم ان « صمويل أنرماير » ــ المحامى الذائع الصيت ــ لم يحظ فى حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على ان هاتين العلتين انهما ستفارقانه . من أجل ذلك حول صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير فى علته، لقد كان اذا اراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف فى الطلب ، بل يقوم الى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، وأصبح مفخرة جامعة نيويورك.

ولازمه الأرق ، حتى بعد أن تخرج فى الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمتثل للقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضآلة حظه من النوم كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل انــه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله اقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوى يقدر بخمسة وسبعين الفــا من الدولارات . وفى عـــام ١٩٣١ ، تقاضى فى قضية واحدة مليونا كاملا من الدولارات ! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين .. ولكن الأرجح انه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، الا أن احدا منا لا يعرف ما هو النـــوم ، وما حقيقة . كل ما نعمله ان النوم « عادة » اعتدنـــاها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لاراحة اجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا أن ننام على الاطلاق ، فقد حدث فى خلال الحرب العالمية

الأولى أن أصيب «بول كيرن » ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندى من اصابته ، ولكنه . لفرط العجب . لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر . . فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكأن « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا راسا على عقب .

ولعل القلق الذى يصـــاحب الأرق هو اخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد اجرى الدكتور « ناتـــانيل كليتمان » . الأستـــاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقظ

انسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق ، ويستميت للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق فى هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلــك ان معظم القلقين على الأرق ينامون فى الواقع ، اكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك ان واحدا من افذاذ المفكرين فى القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا فى غرفة بأحد الفنادق ــ كان لا يفتأ يشكو الى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وان الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعمد أحيانا الى سد اذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم . . وفى ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس ــ بجامعة اكسفورد ــ ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع ان الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفى ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « ان من أهم مقومات

النوم التى عرفتها فى خلال سنين طويلة قضيتها فى الخبرة والتجارب ، هو الصــلاة ، وأنا القى هذا القول بوصفى طبيبا ، فان الصــلاة أهم أداة عرفت الى الآن لبث الطمأنينة فى النفوس ، وبث الهدوء فى الأعصاب .

فاذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية .

ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينــا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين

لهذا السبب عينه ، ثم نبدأ فنأمر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالى بالاسترخاء فلا نلبث أن نستغرق فى النوم دون أن ندرى سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب . . . فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقظا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدى » اخصائى الأعصاب الشهير ، انه رأى فى خلال انسحاب الجيش الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض فى شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

اننا لم نسمع حتى الآن عن شخص « انتحر أرقـــا » ولا نظننا سنسمع عن مثل هـــذا الشخص فى المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يذكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » فى كتابه «الانسان يكتشف من جديد» فقد أورد الدكتور لنك فى الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق »

قصة مريض كان يبغى الانتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدال الطين بله ، فقال للرجل : « اذ كنت معتزما الانتحار ، على اية حال ، فالأخلق بك أن تموت كمـــا يموت الأبطال . اجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحــدة . بل جملة مرات ، وفى كل مره كــان يشعر بالتحسن لا فى حالته الذهنيــة وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، القى بنفسه من الاجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحــد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشىء عن الأرق ، اليك خمس قواعد :

١ ـ اذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل ارتماير » : قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرأ ، حتى يتسلل النعاس الى عينيك .

٢ ـ تذكر ألا أحد مطلقا مات أرقا ، وانما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ ـ جرب الصلاة قبل النوم فانهــا خير أداة لبث الأمن فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

٤ ـ أرح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخى .

٥ ـ زاول أحد انواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فثق انك ستنام .

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١ :

استرخ قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخى وانت تزاول عملك .

القاعدة رقم ٣ :

اذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجمال مظهرك بالاسترخاء فى منزلك .

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الأربع :

(ا) اخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التى بين يديك .

(ب) أفعل الأهم فالمهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعود النظام والركون الى الغير ، والاشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لتتقى القلق والاعياء أضف الى عملك ما يزيد استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر أن أحدا لم يمت أرقا ، وانما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الخطر .

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم فى حياتك

(فى هذا الفصل اتحدث الى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوفقوا الى العمل الذى يلائمهم . فان كنت من هـذه الفئة ، فقد تجد فى هـذا الفصل عونا كبيرا .)

اذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح انك تقترب حثيثا من اللحظة التى يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات فى حياتك . . قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعا ، أم مهندسا ، أم كيمائيا ، أم كاتبا على الآلة الكاتبة ، أم طبيبا ، أم استاذا فى الجامعة ؟ .

والثانى : من تختارها لتكون اما (أو من تختارينه ليكون أبا) لأطفالك ؟ .

وحسم هاتين المشكلتين ، فى اغلب الأحيان ، لايعدو أن يكون ضربا من المقامرة ، وفى ذلك يقول « هارى ايمرسون فوزديك » : « كل شاب ينقلب مقامرا حين يختار لنفسه عملا يرتزق منه . . انه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

أولا — حاول ما امكنك ان تجد عملا يلذ لك : ولقد سألت ذات

مرة « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس ادارة « شركة جودريتش لاطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح فى العمل ؟ فأجاب « أن يجد المرء لذة فى عمله ، فاذا استمتع بعمله فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون احساسه وهو يؤدى عمله كاحساس من يلهو » .

وقد كان « اديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، اديسون ، بائع الجرائد ، الذى حرم التعليم فى صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث انقلابا فى تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « اننى لم أعمل يوما واحدا فى حياتى ، بل كنت الهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة فى العمل وانت لاتدرى اى انواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتنى « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين فى شركة «ديبونت» قائلة : « ان اكبر مأساة يواجهها الشباب ، فى رايى ، هى أن الكثيرين منهم لا يعرفون اى انواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » انها لاحظت تلك الظاهرة حتى فى خريجى الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد اليها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث (أو درجة استاذ من جامعة كورنل) فهل لديك عمل لى ؟ » انه يطلب عملا — اى عمل — دون ان يدرى اى انواع العمل هو كفء لأدائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة فى ادماج فصل كهذا فى كتاب يعالج القلق ، والحق انه لامجال للغرابة على الاطلاق ، ومتى ادركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاضة فى مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل من جرب . اسأل اباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فنصيحتى الى كل شاب اذن هى : لاتقبل عملا ترى انك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك واسرتك . لاتقبل عملا مالم تشعر فى قرارتك انك ميال اليه . ولا باس ، مع هذا ، أن تقدر مشورتهما حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت

او اكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك الا التجــارب الطويلة ، ولكن أعلم ان القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك انت . فأنت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

واحب بعد هذا ان اقترح عليك الاقتراحات الآتية ــ وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل انذارات ــ كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

١ ــ تستطيع أن تلجأ الى ما يسمى بالارشاد المهنى .

Vocational Gmidance

ولا اجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الارشاد المهنى لم يبلغ اشده بعد ، وان كان ينتظر له مستقبل باهر . فاذا شئت الالتجاء اليه ، فابحث عن اقرب مركز للارشاد المهنى واقصد اليه على انك ينبغى أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

٢ ــ امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى فاضت .

ان هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقــد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب . . خمس وظائف من عشرين الف وظيفة عرضت عليهم للاختيار ! مفوتين أربعة

من عشرين الف وظيفة عرضت عليهم للاختيار . وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشىء نفسه . فلا عجب اذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتتفشى الأمراض النفسية ، فى

طائفة ذوى « الياقات البيضاء » (١) . فحاذر أن تدلى بدلوك فى الميادين الغاصة بمرتاديها ، كالمحاماة ، والصحافة ، والاذاعة ، والسينما .

٣ — تجنب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وانفق الأسابيع بل الأشهر ، اذا لزم الأمر فى التحرى والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق باحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك ان تنفق أسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى استطاعتك أن تقصد اليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا فاكتب لهم شيئا كهذا : « أكون شاكرا لو تفضلتم باسداء يد لن أنساها لكم . اننى أطلب النصح . فأنا شاب فى الثامنة عشرة ، وأفكر جيدا فى أن أدرس لكى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم النصح ، فاذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فاننى أكون جد شاكر لو أوليتمونى شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الاسئلة التى أرجو أن تجيبونى عليها :

« ١ — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ .

« ب ــ هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟.

« جـ ــ لو أننى درست الهندسة المعمارية اترى يصعب على أن اجد عملا ؟ .

(١) ذوو الياقات البيضاء (White Collar) تعبير امريكى يطلق على اولئك الذين يزاولون عملا رتيبا لا يختلف يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس الى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

« د ــ اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى فى السنوات الخمس الاولى من اشتغالى ؟ .

« هـ ــ هل من مميزات ، وهل من عيــوب ، فى مهنة الهندسة؟.

« و ــ لو أننى كنت ولدك ، اكنت تختار لى أن اكون مهندســا معماريا ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فاليك اقتراحين يساعدانك على اتمام هذه المهمة :

الأول ــ اصطحب معك شابا من سنك . فسوف يشجع أحدكم الآخر على مواجهة الموقف ، فاذا لم تجد صاحبا من سنك ، فاطلب الى والدك أن يصحبك .

الثانى ــ تذكر أنك بسؤالك رجــلا عظيما النصيحة . انك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصح الى الشبان والأحداث .

فاذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصــد الى مكتبه فى غير موعد ، وقل له انك تكون شاكرا لو تفضل واسدى

لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض انك اتصلت بخمسة من المهندسين فألقيتهم جميعا فى شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الاحتمال) فاتصل بخمسة غيرهم، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما أنك تتخــذ أحد قرارين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصى الحقائق قبل أن تتخذ القــرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع النــدم .

فكل شخص عادى يسعه ان ينجح فى جملة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن ان يخفق فى كثير من الأعمال ، فهناك انا ..

فانني أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو انني زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الاعلان ، تحرير صحيفة اقليمية ، التعليم ، كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أننى كنت أقضى العمر تعسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : امساك الدفاتر ، الهندسة ، ادارة فندق او مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية ، ومئات اخــرى من أوجه النشاط الأخرى ! .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو أننى أعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لمـا كتبت هذا الكتاب ، ولكان الأرجح أن يكون مكانى فى البيت الأبيض ، الى

جوار رئيس الجمهورية مباشرة . ولكن شيئا واحدا يمكنني أن افعله ذلك انى استطيع ان احيلك الى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع، اقدم اليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانيه مرجعه الى المـــال »

كما جاء فى تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى أكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى أحصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واناميكر بنيويورك » وأمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة . تعيين القاصدين اليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « ان ازدياد الدخل لا يحـــل المشكلات المالية ، فقد رأيت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الانفاق ، وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى

الذى يشكو منه القلقون على ضآلة مواردهم ، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المـــال » .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم اتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكانى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى أتقاضاه .. ولقد كنت اشتغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق .. كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات (أى نحو قرشين) وأنا اتصـــور

كيف يمضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! واتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! واعرف كيف يسير المرء اميالا ليوفر اجر « الأوتوبيس » على ضآلته واعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب الى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكواء ! اعرف كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته.. ولكنى حتى فى تلك الأيام العصيبة وسعنى ان اوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مر بى من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج ننفق المال بمقتضـــاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن .. اى القواعد تلتزم فى شئونك المـــالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ اليك احدى عشرة قاعدة :

١ ــ دون اوجه الانفاق جميعها :

حين شرع الأديب الانجليزى « ارنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمنه كل ما انفقه ، والأوجه التى انفق فيها . اتراه كان يعجب اين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم اين ذهبت . وقد راقت له تلك

الفكرة ، حتى انه داب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد أن غدا كاتبا ذائع الصيت ، وثريا أمثل ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » (الأب) يحتفظ بدوره بدفتر يدون فيه نفقاته الخاصة ، فاذا أوى الى مخدعه حسب على التحديد كم انفق ، وفى اى الوجوه انفقه .

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه انفاقها. تقول : الى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فان خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الاقل ، أو ثلاثة ان استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، انما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول انك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحدا فى كل الف . لقد حدثتنى مسز ستابلتون بقولها ان القاصدين اليها كثيرا ما يجهدون أفكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فاذا دونت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم اطلعتهم عليها ، هتفوا مدهوشين: « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! .

٢ ـ اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثتنى « مسز ستابلتون » بقولها : انك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا الى جنب ، وفى بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وايرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فان احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا عن احتياجات الأخرى . لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلا ، ومن ثم ينبغى أن تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه » .

وليس المقصود من وراء الميزانية ان تحرم من متع الحياة ، وتروض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هى أفضل ما يحيطك

بسياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أو وقبل كل شيء احص نفقـاتك واعرف أوجه الانفاق . فلذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

٣ ـ تحر الحكمة فى الانفـاق :

واعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقـل ما يمكن من المـال . واعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » يبتاعون لشركاتهم افضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وأنت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع خطاهم ؟ .

٤ ـ لا تصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » انها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى أن يطلب اليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : « ان دخلا قدره خمسة آلاف دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسرات . وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والاتزان فى الانفاق ، حتى اذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت أنها وصلت الى شاطىء الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتـا وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تلبث أن تنقلب شقية تعسة ، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد الدخـل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية . فكلنا يبغى أن يزيد حظه من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله اكثر اجتلابا للسعادة: العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بمالهم فى اعنـاقنا من ديون ؟ .

٥ ــ اجعل لنفسك رصيدا ينفعك وقت الشدة :

اذا اعترضك طارىء والفيت نفسك مضطرا الى الاستدانة لمواجهته ، فان عقود شركات التأمين والسندات المالية . واسهم شركات الادخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل ان تبتاع شيئا من هذه السندات ، أن من الممكن الاقتراض فى مقابلها وقت الشدة .

وهب انك لا تملك « بوليصة تأمين » ، ولا اسهم ، ولا سندات، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة او ما شبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، انك لا تملك ما تقترض فى مقابلة اللهم الا اجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة فى الاقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك او اجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات فى الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فانها تتقاضى ربحا اكبر من الربح القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح اذا توانيت فى السداد ، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة ، انك ستسارع بالسداد .

٦ ــ أمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارىء :

ان التأمين ضد كافة انواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء اقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك فى ارض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا وانما اقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التى تعلم انها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالى تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

٧ ــ اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين الى أرملتك نقدا :

اذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة اسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرتك

بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون ايير » ــ رئيسه « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك ــ مثل بأرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار هى قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة الى الآن . . . وضربت مثل ارملة أخرى اقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن اكد لها ان سعرها سيتضاعف فى أمد قصير . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذى اشترتها به .

فاذا كنت جادا حقا فى حماية أرملتك واولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدى ؟ كلا . بل اوصى لهن بسندات واسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

٨ ــ علم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المــال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته فى مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيلا وستون نثل » . فقد وصفت فى ذلك المقــال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة ان تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف الذى تعاملة ، وأعطتــه لابنتها التى لاتزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم اذا احتاجت الى شىء فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولا تفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتضمئن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ،وانما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

٩ ــ تستطيعين يا سيدتى ، أن تستخرجى المال من موقدك :

اذا فرغت ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية . ورأيت أن «ايرادك» لا يمكن ملاءمته مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد امرين : اما أن تمتثلى للقلق ، والهم ، والشكوك ... واما أن تشرعى فى اكتساب المزيد من المـــال لاضافته الى دخلك . وكيف ؟ ســـأدع مسز « نيللى سبير » تحدثك عما فعلته . ففى عام ١٩٣٢ ألفت « مسز سبير » نفسها تعيش وحدها بلا معين ، فى شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفى زوجها ، وتزوج كلا ولديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات فى حانوت للحلوى ، فرات الى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينقصها الاتقان ، فسألت صـــاحب الدكان ، هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت « مسز سبير » : « وبرغم اننى طاهية ماهرة الا اننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على اثنتى عشرة فطيرة ، فلما طلب الى الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقانهما ، واعجب الرجل ــ أو أعجب زبائنه ــ بهما ، وفى اليوم التالى كنت اعد له خمس فطـــائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، اصنعها كلها بيدى ، وفوق موقدى ، وكنت اربح من وراء هذا العمل الف دولار فى العام » . ثم تزايدت الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبير » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواقدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن » ! .

والهدف الذي اسعى اليه من سرد هذه القصـــة هو أن « مسز سبير » هذه ، بدلا من ان تمتثل للقلق على مشكلاتها المـــالية ، اقدمت على أمر ايجابى جنبها القلق ، ومدها بالمال فى آن واحـــد

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجدين ميادين كثيرة تســـتطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فاذا وسعك أن تدربى نفســـك على الطهو الجيد ، فان فى استطاعتك ان تنشىء مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

١٠ — لا تقـــامر :

لا يثير عجبى شىء بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بآلات المقامرة الاخرى ، أعرف رجلا يكسب عيشه من ادارة ناد للمقامرة، ولكنى ما عهدته الا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد الاقتناع بامكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما يدعو الى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على ســـباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

١١ — اذا لم نستطع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل الا نقتل انفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

اذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا اقل من ان نعدل اتجاهنا الذهنى ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا نذكر ان كثيرين غيرنا يرزحون تحت اعباء مالية متنوعة فقد يسوءنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ،

وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راض بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنجتون ، لينفقا على حملاتهما الانتخابية . فاذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغى أو نريد ، فلا ينبغى أن نسمم حياتنا ،

ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهم . دعنا نواجه الأمر بحكمة الفلاسفة . قال « سينيكا » أحد فلاسفة الرومان العظام : « اذا بدا لك كل ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما لديك قليـــل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها، لمـــا وسعك الا أن تتناول ثلاث وجبات فى اليوم ، والا أن تنـــام فى فراش واحد فى وقت واحد ! .

الجزء العاشر

قصص واقعية يروى ابطالها كيف قهروا القلق

هاجمتنى المصائب مجتمعة

بقلم س . ا . بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

* * *

فى صيف عام ١٩٤٣ ، خيل الى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلى . وكنت قد أمضيت من عمرى اكثر من أربعين سنة فى حياة طبيعية لا تعتريها المنغصات أو المشكلات ، اللهم الا مالا ينحو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلى . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لى من المشكلات فى سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسى فجاءة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هى المشكلات الست :

١ ـــ أوشكت المدرسة التى املكها على الافلاس . اذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية فى هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ ـــ انخرط ابنى الأكبر فى صفوف الجيش فحاق بى من القلق ما يعرفه كل أب له ابن او ابناء فى صفوف الجيش .

٣ ـــ شرعت بلدية « أوكلاهوما » فى اخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها الى مطار . وكان مسكنى ـــ الذى ورثته عن أبى ـــ يدخل فى نطاق هذه المساحة . وكنت اعرف أننى لن اعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أننى سأفقد منزلى فى الوقت الذى اشتدت فيه ازمة المساكن ، وانا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ ـــ جفت البئر القائمة وسط مزرعتى والتى تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الرى . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لانشاء المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب الى بيتى فى صفائح مدى شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ ـــ كنت اقطن على بعد خمسة اميال من المدرسة التى اديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات أن اجدد اطارات لسيارتى ، ومن ثم ركبنى القلق خوفا من ان اضطر الى الانقطاع عن عملى اذا انفجر احد اطارات سيارتى القديمة .

٦ ـــ تخرجت كبرى بناتى فى المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد . . وكانت تطمع فى الذهاب الى الجامعة . ولكنى لم اكن أمتلك ما انفق

منه على تعليمها العالى ، وتوقعت أن يدركها الهم ان انا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء ، بينما انا فى مكتبى استعيد قلقى وهمومى ، قررت أن أدون مشكلاتى جميعا ، اذ خطر لى ان احدا لم يسبق له ان عانى أكثر مما أعانى ، ولم يكن من عادتى أن ابالى بالمشكلات التى ارى الى حلها سبيلا ، ولكن خيل الى أن مشكلاتى الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحت ادون هذه المشكلات التى اسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، اننى دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم فى ذات يوم . بينما انا اقلب اوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبوار . فقراتها فى كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! . . . واليك ما حدث .

١ ـ رايت أن القلق الذى انتابنى خشية افلاس المدرسة لا محل له ولا داع ، فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الاعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوهيها على مختلف الأعمال ، وما لبثت مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلبة .

٢ ـ كما وجدت أنه ليس ثمـــة ما يدعو الى القلق على نجلى الملتحق بالجيش ، فقد كان فى طريق عودته الى سالما .

٣ ـ ورايت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل انشاء مطار لم يعد هناك ما يبرره ، اذ انبثق البترول على بعد ميل واحد منها ، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ ـ ورايت ايضا أنه لامحل للقلق على البئر التى جف ماؤها فى أرضى ، فما ان علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى بادرت الى حفر بئر أخرى .

٥ ـ وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار اطارات سيارتى كلها

أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . اذا أنا أحكمت قيادة سيارتى فبوسع اطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رأيت ان اشفاقى من مواجهة ابنتى بعجزى عن اتمام تعليمها لم يعد ما يدعو اليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند الى عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال اللازم للانفـــاق على تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : ان تسعة وتسعين فى المائة مما تشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث اطلاقا ، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتبارا حتى لمسته بنفسى .

وانى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى أجزل الشكر ، فقد علمتنى درسا لا أنساه . . علمتنى عقم الاشفاق من شىء لا سيطرة لنا عليه ، وقد لا يحدث اطلاقا .

تذكر أن اليوم هو « الأمس » الذى أشفقت من مواجهته واسأل نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟ .

أستطيع أن أتحول الى رجل سعيد

بقلم روجر بابسوق

الاقتصادى الشهير

* * *

حين انظر فأجـــد نفسى فى غمرة من الانقبـــاض ، وخضم من المنغصات ، استطيع ان اقصى القلق عن نفسى ، وان اتحول فى ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . واليك الطريقة التى اتبعها :

ادلف الى مكتبى ، واغمض عينى ، ثم اقصد هكذا الى أرفف معينة لاتحمل الا كتب التاريخ ، وانتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدرى اهو « غزو المكسيك » لمؤلفة « برسكوت » أم حياة القياصرة الاثنا عشر لمؤلفة « سوتوثيوس » ثم أفتح الكتاب الذى التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق ... وهنالك أفتح عينى واقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد احساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يرزخ تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالمحنة بعد المحنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان فما ان أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رايى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيـــه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه السالفة . وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . أقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك ((التافهة)) اليها بمقياس الخلود !

كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما

عضو مجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما

* * *

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنـــازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثتى ، طويلا مفرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنت خلقيا بأن أمنى فى حياتى باخفاق ذريع ، لو اننى امتثلت لما اجتاحنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أفتأ فى كل يوم من ايام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم اجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى احدى المدارس — فقالت لى يوما : « يا بنى عليك ان تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك ان تجاهد لكسب عيشك ، اما طولك وضعف بنيتك ، ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافيها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاتها ، وانسها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن ارسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على أن أشق بنفسى طريقى الى التعليم العالى ، فعمدت الى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعــة خنزيرين صغيرين مازلت اتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ اربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن التحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « أنديانا » وكنت ارتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعته لى والدتى (ولا شك انها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار !) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلةتنسجم على ،ولا كان حذاء ابى العتيق يناسب قدمى ،

بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها أن يطير فى الهواء ، وعاقنى حيائى واحساسي بفوضى هندامى عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت امكثت فى غرفتى واكب على الاستذكار . ولعل اقوى الرغبات جميعا التى راودتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب تنسجم على جسمى . . ثياب لا اخجل من الظهور بها امام اقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى اربعة حوادث ساعدتنى علىالقلق ومركب النقص ، ومدنى احدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبدل حياتى تبديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

اولا ــ عقب مضى ثمانية اسابيع على التحاقى بالكلية . اديت امتحانا كان من نتيجته ان حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس فى المدارس الريفية العامة .

ثانيا ــ تعاقدت معى مدرسة ريفية فى قرية « هابى هولو » على التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران فى اليوم . فبث فى هذا الحادث احساسا بأن هناك من يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا ــ بمجرد ان حصلت على اول مرتب ابتعت ثيابا جديدة انيقة . ولو ان احدا اليوم نقدنى مليون دولار لما اثار فى ذلك مثل الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت اول بذلة جديدة رغم انها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعا ــ حدثت نقطة التحول الحقيقية فى حياتى فى قاعة بلدية « برتنام » بولاية انديانا . فقد حضتنى امى على ان اتقدم الى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن حشد من الناس . ولكن ايمان امى بى لم يكن يعرف حدودا . فشجعتنى ثقتها بى على التقدم الى المسابقة ، وتخيرت موضوعا لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو «الفنون الجميلة والحرة فى امريكا» والحق اقول اننى حين عكفت على اعداد الخطبة لم اكن أعرف ما هى « الفنون الحرة » .

ولكن هـذا لم يهمنى كثـيرا . لثقتى من أن اكثر المستمعين لايعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، والقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معتزما أن اكون عند حسن ظن امى . وان اودع خطابى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقـد ربحت الجائزة الأولى . ولقـد ذهلت لما حـدث . فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بى وسخروا منى ، ربتوا على ظهرى وقالوا : « لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر » واحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا .

واذ أرجع بالفكر الى الماضى ، اجد ان هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى . فقد وهبنى مركزا أدبيا لم احلم به ، ووهبنى اكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والأهم من هذا كله ان الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمـدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتى بالعـدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . . ولكى أسدد نفقـات تعليمى فى جامعة « ديبو » التى التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، واخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف الى الاشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال فى التاسعة عشرة من عمرى ، القيت ثمانية عشر خطـابا أحث النـاس فيها على انتخاب وليم جيننجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنما اثارت دعايتى السياسية لوليم بريان الرغبة فى نفسى الى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . قصدت الى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكتبا للمحاماة فى مدينة

« لوتون » وخدمت فى مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما أربعة أعوام وفى سن الخمسين ، حققت الأمل الذى داعبنى عمرا بأكمله ، اذ انتخبت عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذى ضمت فيه مدينة أوكلاهوما الى اراضى الهنود واصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — أى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمراطى الذى شرفنى بترشيحى أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانيا لعضوية الكونجرس . واخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أسرد هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم أحدا وانما أسردها مؤملا ان يجد فيها غلام مغمورا حافزا وملهما يبث فيه الشجاعة ، ويدعوه الى الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك ان يحطم حياتى فى تلك الأيام الخالية ، التى كنت فيها أرتدى بذلة أبى ، وانتعل حذاءه ! .

تعقيب من طريف ما يذكر أن المر توماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالاجماع على أنه اكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة وأحكمهم هنداما .

عشت فى جنة الله

بقلم ر . ن . س . بودلى

مؤلف كتابى « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »
وأربعة عشر كتابا اخرى

* * *

فى عام ١٩١٨ وليت ظهرى العالم الذى عرفته طيلة حياتى ، ويممت شطر أفريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب فى الصحراء وقضيت هناك سبعة اعوام ، اتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زيهم ، وآكل من طعامهم ، واتخذ مظاهرهم فى الحياة وغدوت مثلهم أمتلك اغناما وأنام كما ينامون فى الخيام ، وقد تعمقت فى دراسة الاسلام ، حتى اننى الفت كتابا عن محمد (صلى الله عليه وسلم) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سنى حياتى وأحفلها بالسلام ، والاطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق . فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الايمان على العيش فى أمان ، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هينا . فهم لايتعجلون أمرا ، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقا على أمر . انهم يؤمنون بأن « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه الا ما كتب الله له » . وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون فى وجه الكارثة مكتوفى الأيدى ، كلا ؟ .

ودعني أضرب لك مثلا لما اعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت

R. V. C, Bodly. «Wind in the sahara»— «The Messenger».

بها وادى « الرون » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى احسست كان شعر راسى يتزعزع من منابته لفرط وطاة الحر ، واحسست من فرط القيظ كاننى مدفوع الى الجنون ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا فقد هزوا اكتافهم ، وقالوا كلمتهم المأثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما ان مرت العاصفة ، حتى اندفعوا الى العمل بنشاط كبير ، فذبحو صغار الخراف قبل أن يؤدى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله فى صمت وهدوء دون أن تبدو من احدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشيء الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شيء ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو اربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة اخرى . . فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر احد الاطارات ، وكان السائق قد نسى استحضار اطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهم ، وسألت صحبى من الأعراب « ماذا وعسى أن نفعل ؟ » فذكرونى بأن الاندفاع الى الغضب لن يجدى فتيلا ، بل هو خليق أن يدفع الانسان الى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس الا ، لكنها مالبثت أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفذ . وهنالك ايضا لم تثر ثائرة أحد من رفاقى الاعراب . ولافارقهم

هدوءهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ! .

قد اقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل ، أن المتنائين ، ومرضى النفوس ، والسكيرين . الذين تحفل بهم امريكا واوروبا . ماهم الا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها .

اننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هنالك فى ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون

من الناس يهزءون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من امتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدرى ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فانى اذ أعود بذاكرتى الى الوراء . . . واستعرض حياتى ، أرى جليا انها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما استطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « قدر » أو « قسمة » أو « قضاء الله » ، وسمه أنت ماشئت .

وخلاصة القول اننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى الصحراء ، مازلت اتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامتثال ، والسكينة ، ولقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى اكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير ! .

المؤلف : ولست الزمك — ايها القارىء — ان تكون جبريا مؤمنا بالقضاء والقدر ، ولكن : الا ترى من الأفضل انه حين تجتاح حياتنا عاصفة هو جاء لانستطيع لها دفعا ، ان نمتثل لما ليس منه بد ؟ .

كما احتملت بالأمس احتمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فاننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد ذقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح والم القلق ، واذ انظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملىء بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى برغم ذلك كله ، لا أرثى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن أغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فاننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت

كأس الحياة المملؤ بالالم حتى الثمالة اما لداتى فقد ارتشفن ماعلا الكأس من حبب ، ولم يصلن قط الى القرار . . ومن ثم فأنا أعلم مالا يعلمن ، وارى مالا يرين ، فانك تجد أقرب النساء الى فهم الحياة وادراك حقائقها ، وارتياد آفاتها ، امراة أقرحت الدموع عينيها ، والتهم الأسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لاتتيسر لامراة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف اعيش اليوم فى حدود اليوم دون ان افترض المتاعب فى الغد الذى اجهله . وتعلمت الا اتوقع من الناس اكثر مما ينبغى ، وان اتكلف المرح على الدوام . فهناك اشياء عليك حيالها اما ان تبكى واما ان تضحك ، فاذا وسع المراة ان تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين براثن « الهستريا » فلن يكون هناك شىء يؤذيها او ينال منها . اننى لا احزن على ما سلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب ، لأننى عرفت من خلال هـذه الحياة . . ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

كنت واحدا من اكبر المغفلين ؟

بقلم برسى هوايتنج

مدير شركة « ديل كارنيجى » بنيويورك

لقد مت ، او اوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضين . وقد المت من خلال أحاديثى مع الاطباء بأسماء واعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى احـاديث الأمراض اصبت بـداء « الوسوسة » فكنت اذا تضيت ساعة أو ساعتين اتحدث عن احد الأمراض اشعر بعد قليل باعراضه ، ثم البث أن احس بآلامه

وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية « ماساشوستتش » وكنت فى ذلـك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت الى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما انتهى من فحصى قال : « نعم يابرسى ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناء الذى استشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى يوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! ! .

لقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم ادعى أننى مصاب به . مثال أننى « تخصصت » فى الخوف من « السل » ، و « السرطان » وكنت لا أفتأ أتخيل أننى مصاب بهما ! .

ويسعنى الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان فى حينه أليما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » الى حد أننى كلما خطر لى أن ابتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : «أينبغى لى أن أنفق المال فى شراء بذلة لن أعيش حتى أرتديها ؟ ! » .

على أننى اليوم سعيد بما عرانى من تحسن ملموس ، ففى خلال

الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسى من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكتنى « اسمع يابرسى : لقد مضى عليك عشرون عـاما وأنت تموت فى غرفتك . المرة تلى المرة من مرضا خطيرا مثله . وها أنت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك

ملء شدقيك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذى كنته فيما مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من امراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته . . ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما اياه حتى الآن ! .

احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : جين اوترى

النجم السينمائى ، والمغنى المعروف

احسب ان معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظى أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التى نشأتها ، ومن ثم فهى تتفق معى فى معظم آرائى ونظراتى الى الحياة . أما المشكلات ، فقد استعنت فى حلها بطريقتين :

الأولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى فى معالجة مسائلى المالية ، فاذا استدنت مثلا ، سددت دينى « جملة »حتى لا يبقى هناك ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : اننى تشبهت بالعسكريين فى ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، وبأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد اصيبت الأرض التى نعول عليها فى معاشنا بالجفاف ، وعز علينا ان نجد لقمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن ابحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحقت بعمل فى احدى محطات السكك الحديدية كنت أتقاضى منه ١٥٠ دولارا فى الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، فى تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عينى أن المبلغ الذى أتقاضاه من محطة السكك الحديدية . أمان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنهحتى رسخت قدمى فى عمل أفضل منه . مثال ذلك أننى عندما كنت اشتغل فى محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ، دلف الى فناءالمحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل برقية . وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وانا أعزف على « الجيتار » وأنشد اغانى رعاة البقر ، فأثنى على ادائى ، وأبدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى ان أمامى مستقبلا باهرا فى السينما ومحطات الاذاعة . ثم

لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن

سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير . ولكنى بدلا من أن اندفع الى نيويورك ، واتخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت اقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت اخيرا بأننى لم اخسر شيئا ان انا ارتحلت الى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيح لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت الى نيويورك ، ولبثت عشرة اسابيع اذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن اوفق الى عمل . وكنت خليقا بأن ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم اكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود اليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ؛ وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما . ومن ثم عدت ادراجى الى اوكلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالهما شيئا من المال ثم عدت الى نيويورك اجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذا تيوم ، بينما انا انتظر فى احد استديوهات الاذاعة ، لاقابل المدير ، اذ خطر لى ان اقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم باحدى اغنياتى المفضلة ، وهى « جانى .. انى احلم بلياليا الخوالى » وبينما انا اغنى اذا بمؤلف هذه الأغنية « نات شيلد كروت » يدلف الى الغرفة . وطبيعى انه سر اذ رآنى اترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وارسلنى بها الى شركة فيكتور للتسجيل ، وهناك اجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت ادراجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة اشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، أن كتبت بالاشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى » ، واذاعت الأغنية من محطة الاذاعة فى « تلسا » ، فاذا بى فى اليوم التالى ، اتلقى خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب الى فيه ان اجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وافلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة

« اسطونات » لقاء خمسين دولارا لكل « اسطوانة » واخيرا وفقت الى الاتفاق مع احدى محطات الاذاعة بشيكاغو على أن اغنى لحسابها اغانى رعاة البقر ، لقاء اربعين دولارا فى الاسبوع .

وبعد أن امضيت أربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الأسبوعى الى تسعين دولارا ووسعنى فضلا عن هذا ، أن اجمع مبلغ ثلاثمائة دولار ، نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ . تفتقت لى آفاق الحياة على رحبها فقد تألفت لجنة فى هوليود مهمتها اعادة النظر فيما تخرجه هوليود من روايات سينمائية، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليود من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى اغانى رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ؛ وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا فى شركة افلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وانا الآن احصل على مرتب قدره مائة الف دولار سنويا ، يضاف اليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى ! .

عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت اشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من البـــاب الخلفى للدار وكنت قبــل اثنتى عشرة ســنة من ذلك التاريخ . احسب اننى اتربع على قمة العلم . فقد بعت احــدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى »West of The water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخم ، مكننى من أن اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى اوربا كما يفعل اصحاب الملايين .

وامضيت ستة اشهر فى باريس كتبت خلالها رواية سينمائية اخرى عنوانها « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » واخرجها ، فكانت اولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكى ابقى فى هوليود واتفرغ للتاليف السينمائى لحساب « افلام ويل روجرز » ولكننى لم اقبل ، وقفلت عائدا الى نيويورك . وهناك بدات متاعبى فقد خطر لى أن لى مواهب كامنة لم احاول الاستفادة منها ، وخيل الى اننى « رجل اعمال » بارع قدير دون أن ادرى! وحدثنى بعض معارفى أن « جاكوب آستور» قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالأراضى فى نيويورك . ومن هو آستور هــذا ؟ انه ليس اكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الانجليزية لكنة اجنبية ! فاذا كان الأجنبى الشريد وســعه ان يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى انا ؟! ومن ثم عولت على أن اكون ثريا امثل ! .

وكنت — على جهــلى — مقــدما . فخطر لى ، لكى ابدأ مشروعاتى المالية الضخمة ، أن ارهن منزلى ، ففعلت واشتريت

اراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت ان احتفظ بها حتى

يدب العمران فى تلك الانحاء . ويرتفع سعر اراضيها ، فابيعها . . نعم . . انا الذى لم يبيع فى حياته شبرا واحدا من الأرض ! .

وفجاة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتنيكما تزعزع العاصفة الهوجاء غصـنا طريا ! وكان لزاما على انفق شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التى اقتنيها ، فضلا عن دفع اقساط الرهن المفروض على منزلى ، واجتاحنى القلق ، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعبثا كانت محاولاتى فاننى لم استطع ان ابيع شيئا من مؤلفاتى ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء ، ولم يقـدر لها الرواج واحسست بالحاجة الى المال ، ولم يعد لدى ما استطيع ان احصل على المال فى مقابله سوى « الآلة الكاتبة » واغطية ذهبية لبعض اسنانى .

وثقل على القلق حتى حرمنى النوم ، وكثيرا ماكنت استيقظ فى هداة الليل ، فاخرج الى الطريق واسير على قدمى سـاعات طويلة لعلى اشعر بالاعياء فاستطيع النوم . وعبثا كانت محاولتى! فقد انتهى الأمر بأنفقدت الأرض الفضاء التى علقت عليها احلامى واسـتولى المصرف الذى رهنت منزلى لديه على المنزل ، واوفد الى العمدة ليطردنى وعائلتى منه الى عرض الطريق ! ووسعنى بطريقة ما ، ان احصل على بضـعة دولارات ، استأجرت بهـا « شقة » متواضعة ، انتقلنا اليها فى آخر يوم من ايام عام١٩٣٣ وهناك جلست علّى احدى الحقائب اتلفت حولى . . فرن فى اذنى قول كثيرا ما رددته امى على مسمعى « لاتبـك على اللبن المراق » ولكن ما اريق — فى حالتى هذه — لم يكن لبنا ، بل كان دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطرى ، فى جلستى تلك .
قلت لنفسى : « ها انت قد غصت الى القاع ، ونجوت ، لم يبق اذن الا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من القاع » .

وظللت افكر فى الأشياء التى سلمت من الرهن أو الضياع ، فرايت اننى مازلت املك صحتى ، واصدقائى فعولت أن على أن ابدأ من جديد ، ولا ابكى على الماضى . وحولت طاقة النشاط التى كنت ابددها بالقلق ، الى العمل المجدى ، وانى اليوم لشاكر لله ما ابتلانى به من نوازل فقد اولتنى قوة ، واحتمالا ، وثقة ، وحين يتسلل الى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى فى الوقت الذى غصت فيه القاع ونجوت .

كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميللر

مؤلف كتاب « الق نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات اننى لا استطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وانما بتحويل اتجاهى الذهنى الى اسبابه ودواعيه فما يسبب لى القلق ليس شيئا غريبا عنى ، وانما هو بداخل نفسى وقد وجدت بمضى الزمن . أن تعاقب الليل والنهار كفيل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى الا افكر فى مشكلة تطرأ لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها اسبوع ، وبديهى اننى لا استطيع ان أكف تماما عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكنى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الأسبوع . وهناك اما ان اجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، واما أن أكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة ان تقلقنى ! .

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم اوسلر » الرجل الذى لم يكن فذا فى الطب وحده ! بل كان عبقريا فى « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت فى احدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق : قال سير وليم فى مأدبة عشاء اقيمت لتكريمه:

« اننى أعزو ما نلته من نجاح الى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هــذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المســتقبل ليتكفل بنفسه » .

وفى ابان كفاحى ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا ، عبارة كان يرددها ببغاء حدثنى أبى بقصته ، كان هذا الببغاء موضوعا فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا ، فاذا توافد الأعضاء على باب النادى ، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت اننى متى اخذت مشكلاتى كل مشكلة بدورها ، أجدانى هذا راحة وصفاء ذهنيا ومقدرة على الحسم والفصل .

كيف عاش « جون روكفلر »

سنوات فوق عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو فى الثالثة والثلاثين من عمره ، وفى الثالثــة والأربعين كان قد انشأ اضخم شركة احتكار عرفها العالم وهى « شركة استاندارد اويل» فماذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ؟ لقــد اسلم زمامه للقلق الذى حطم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدمية » — على حد قول « جون وينكلر » . أحد كتاب سيرته .

لقد اصيب فى هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شــعر رأسه ، وتتصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه الا خط شاحب رفيــع .

قال وينكلر : « وقد بلغت حالته الصحية حــدا بالغا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شىء سواه » وقد عزا الأطباء صلعه الى اضــطراب عصبى . وكان

منظره فى الصلع غاية فى القبح ، حتى انه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد الى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر فى شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما ان بلغ الثالثة والخمسين — السن التى تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناءت رجلاه بحمله ! .

كان روكفلر ، فى تلك السن ، أغنى رجل فى العالم . وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم اود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع . ومع هذا فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما أسلفنا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر الى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر

الباهت ولم ينقذه من الموت فى تلك السن الا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الأموال الطائلة . فما الذى وصل بروكفلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصدمات .. والضغط المتواصل على أعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شىء يلهب حماسته ، ويبث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو فى مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلقى بقبعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، أما اذا سمع بنبأ خسارة حاقت به ، فانه يمرض فى التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة أن شحن ما قيمته أربعون الف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها ،

فى حين ان التــامين عليها لم يكن ليكلفه اكثر من ١٥٠ دولارا : وفى الليلة التى أبحرت فيها السفينة التى تحمــل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « ايرى » ــ احدى البحيرات العظمى ــ فتولى روكفلر القلق الممض خشية ان يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب فى الصــباح التالى ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بربك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم ان الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد الى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده أسوأ حالا مما تركه. ذلك أنه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصــلت الى وجهتها ســالمة ، فحز فى نفســه انه بدد ــ ١٥٠ دولارا ــ قيمة التامين هباء ! .

ولقد مرض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصــد توا الى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يربح فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة ! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا للــلهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع

شريكه جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار ــ بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه فى أوقات الفراغ ــ فلما علم روكفلر بهذا النبأ كاد يصعق ــ ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت ــ وهو وقت عطــلة ــ ! مكبا على العمــل فى المكتب فتوسل اليه قائلا : « بربك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معى الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة ستفيد صحتك » ؛ فتجهم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك اعظم مسرف متلاف عرفته فى حيــاتى ! ان مركزك المــالى يتزعزع ؛ وكذلك مركزى . فان انت دابت على هــذه الحــال

فستنتهى الامر الى انهيار شركتنا اننى لن اذهب معك الى نزهة، ولا اريد ان ارى هذا « اليخت » الذى « ابتعته » وانصرف الى عمله حتى ساعة متاخرة من الليل ! .

ولم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته . المرح ولا الدعابة، وقد أثر عنه أنه قال يوما : « لم اكن اتوسد فراشى ليلة قبل ان اذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! ».

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه يعيشون فى خوف منه مقيم ! ومن الشائعات العجيبة انه كان بدوره يخافهم ! كان يخاف ان يكشفوا فى احاديثهم — خارج العمل — اسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر اوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان « فيتزوف » . اذا بعالمه الذى بناه لنفسه ينهار فجاة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات فى الصحف ، تفيض بالسخط والنقمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد أويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا اكثر مما مقتوا انسانا آخر فى الوجود ، وود كثيرون منهم لو استطاعوا ان يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدونه الى فرع شجرة ، ويتركون جسمه مدلى فى الهواء عبرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى انه استاجر حراسا أشداء وكل اليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فانه لم يقو على احتمال القلق والمقت معا . واخذت صحته تنهار . وداخلته الدهشة والحيرة من امر المرض — ذلك العدو الجديد الذى أتاه

من داخـــل نفسه ! ــ وقد حاول فى مبـــدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتاقت نوباته ، وحاول أن يقصى عن ذهنـــه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم ، و ساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة ، تدالفت ضده فلم يستطع انكارها .

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن .. بعد أن حطمته المطامع ، والمخاوف ، والقلق، وحين قابلته فى ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمرآه ، وكتبت تقول :« كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا الى هـــذا الحد، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل فى الفلبين! ولكنه كان مهدما محطما حتى ان « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان فى ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت « ايدا » فى ذلك الوقت ، عاكفة على اتمام كتابها الذى تصب فيـــه جام نقمتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر الى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

١ ــ تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .

٢ ــ استرخ وتنزه ما أمكن فى الهواء الطلق .

٣ ــ قلل من غـــذائك ، انهض عن المـــائدة وأنت تشعر بالجوع .

واطاع روكفلر تلك القواعد الثـــلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجـــولف » ، وهوا الزراعة وأخذ يمضى الـــوقت

فى التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الأغانى ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد اخذ يفكر فى غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف يستطيع هذا المال الذى جمعته ان يهيىء السعادة للانسانية ؟ !

وما لبث روكفلر ان بدأ يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا فى مبدأ الأمر ، فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها ، وارادوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر داب على الاعطاء . وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشجيان اضطرت الى اغلاق ابوابها لأنها لم تستطع وفاء دين عليها ، نخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيد مبنى لها جديدا ، ووسعها ، وزينها ، فأصبحت واحدة من اشهر الجامعات فى العالم تلك هى جامعة شيكاغو .

واراد روكفلر ان يسدى المعونة الى الزنوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من انشاءجامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجى » وساهم فى محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا (اى نحو عشرين قرشا) كفيل بانقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن اين لنا هذه الخمسون سنتا ؟! » فسرعان ما تبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب الى ابعد من هذا .. انشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسسة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض فى اصقاع الدنيا كافة .

واننى لأتحدث عن هذه الأعمال الانسانية الجليلة وشعور

الامتنـــان يعمـــر قلبى . فمن يدرى ؟ لعـــلى ادين بحياتى يوما لمؤسسة روكفلر ؟ فانى لأذكر جيدا عام ١٩٣٢ ، حـــين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرايت هذا الوباء يفتك بارواح الفـــلاحين الصينيين فتكا ذريعا . وقد ذهبنا حينئذ الى « مدرسة روكفلر الطبية » فى بكين ، حيث حصنا انفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفريق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سما الى مرتبة مؤسسة روكفلر . انها شىء فريد . كان روكفلر يدرك أن العـــالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلميـــة المجدية ، والرغبة الجامحة فى محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة . ولكن المال كان يعوز حاملى لواء هـــذه الموجة المباركة فى انحاء الأرض . ومن ثم اعتزم أن يظاهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا باحتكارهم ، كدابه فى اعماله التجارية ! وانما يمدهم بالمال الذى يحتاجونه .

وها انا وانت اليـــوم نحمد لروكفلر المعجزات التى حققتها « البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواله على استكشافها . وانك لتستطيع الآن ان تحمد لروكفلر ان وقى اطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوبيل الذى كان يقتل اربعة من كل خمسة يصابون به . وتحمد له الجهود المبـــذولة الآن لصد غائلة الملاريا ، والســـل ، والانفلونزا ، والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التى مازال العالم يعانيها .

وماذا عن روكفلر نفسه ؟ اتراه حين تخلى عن المال عاوده السلام ، والأمان ، والاطمئنان ؟ . لقـــد كتب « الآن نيفينز » يقول : « اذا كان العالم يعتقد ان روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ، منبرح محزونا مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل فالعالم ولاشك مخطىء فى اعتقاده » ! .

لقد احس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى انه استطاع ان ينام ملء جفنيه فى الليلة التى سمع فيها باكبر هزيمة اذ حكم عليها بأن تدفع اكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك ان حكومة الولايات المتحدت رات ان
عرفها التاريخ ! . ذلك ان حكومة الولايات المتحدة رات ان
شركة ستاندارد أويل ، قد تحولت الى شركة احتكار . الامر الذى يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوى أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات الى أن خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضى « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشى محاموا الشركة ان يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذى وصل اليه روكفلر واتصل به أحد المحامين فى تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى اليه ما انتهت اليه القضية مهونا عليه الامر بقدر ما يستطيع، واخيرا قال له : « وكل املى الا ترتاع لهذه النتيجة ، والا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لا تقلق بالك على يا مستر جونسون ، فاننى اعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة ، طاب مساك » ! .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لانه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجداه كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت فى سن الثالثة والخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين .

مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية
انقذ زوجى من الفشل
بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن أضع اسمى كاملا على هذه القصة ولكنها ـــ كما سوف ترى ـــ قصة شخصية الى حد يوجب أن يظل اسمى فى طى الكتمان ، وان كان « فى وسع ديل كارنيجى » أن يقسم على صحتها ، فقد حدثته بها تبل اثنتى عشر سنة .

عقب تخرجى فى الجامعة ، جصلت على عملى باحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضت على التحاقى بالعمل خمس سنوات ارسلتنى ادارة المؤسسة عبر الاطلنطى لأمثلها فى الشرق الأقصى. وتبل ان ابارح امريكا بأسبوع ، تزوجت من اجل والطف فتاة صادفتها فى حياتى .. ولشد ما كانت فجيعتى حين انجلى « شهر العسل » عن خيبة مريرة لنا كلينا ـــ ولزوجتى على الخصوص ! فما كدنا نصل الى جزيرة « هاواى » حتى كانت الخيبة قد امضت زوجتى ؛ لدرجة انها أوشكت أن تخاطر بالعودة الى امريكا ، وان تصارح لداتها ومعارفها ، فى غير خجل بأنها فشلب فى امتــع مغامرات العمر ! .

وعشنا فى الشرق سنتين حافلتين بالشقاء . بلغت بى التعاسة فكرت معه فى الانتحار اكثر من مرة ثم فى ذات يوم وقعت على كتاب

غير مجرى حياتى تماما .

فقد كنت منذ حداثتى ، من هواة الكتب ، وفى ذات ليلة كنت أزور احد اصدقائى الأمريكيين ، حين رأيت فى مكتبته الأنيقة كتابا

عنوانه « الزواج المثالى » تأليف الدكتور فان دى فيلد (١) ولاح لى كأن العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، او التفاؤل على الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقيته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناولها فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن الابتزال والمجون.

ولو ان احدا ، من حدثته نفسه ان ينصح لى بقراءة كتـــاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى من أضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى كان يسربل حياتى الزوجية ، دفعنى دفعا الى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت اطراف شجاعتى ، وسألت صاحبى ان يعيرنى الكتاب اياما .

وانى لأقرر مخلصا ان مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جللا من احداث حياتى . وقرأته زوجتى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا الفاشل الخائب الى رفقة سعيدة مباركة .

ولو اننى امتلك مليون ريال لاشتريت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخة مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين فى الزواج .

ولقد قرأت ذات مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بغير منـــازع اقوى مقومات الحياة ، واليها يرجع معظم الشقاء الذى يعانيه

انبشر رجالا ونساء » .

وإذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوى على معظم الحق .

Van de, "Ideal Marriage.,

وقد نشرت مكتبة الخانجي هذا الكتاب .

وإن شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من اخطاء ، فاقرأ كتاب « خطأ الزواج ؟ » لمؤلفيه الدكتور « ج ف . هاملتون » ، و « كينيث ماكجون » (١) فقد امضى الدكتور هاملتون اربع سنوات يبحث فى اخطاء الزواج قبل ان يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التى لا تقبل الشك ان مرد الخيبة فى الزواج الى عدم التوافق الجنسى ! وصحيح ان ثمة صعوبات اخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسى بين الزوجين » .

وانا أعلم ان ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . اعلم هذا من التجربة المريرة التى مررت بها ! .

* * *

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، اقترح عليك أن تيعد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطا تحت المبادىء والقواعد التى ترى انها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادىء واستخدمها واعلم اخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وانما هو مرشد عملى مهمته تسديد خطاك فى طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

(1) Dr. J. V. Hamilton and Kenneth Mac Gowan, "What is with marriage".

وقد نشرت مكتبة الخانجى هذا الكتاب .

فهــرس الكتــاب

الجــزء الأول

حقائق أساسية ينبغى أن تعرفها

الجــزء الثــانى

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الجــزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل ان تحطمك

صفحة

الجــزء الرابــع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى يجلب لك الطمانينة والسعادة

الجــزء الخــامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

القاعدة الذهبية لقهر القلق

الجــزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

الجــزء الســابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيوتك

صفحة

الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق النــاشىء

الجــزء الثــامن

الجـــزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المـــالية

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

Document Outline